

いただきます。

R3.3
Vol.28



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元氣と食事のマメ情報をお届けします。



みかん・野菜ジュースを飲みすぎると身体が黄色くなる？

「みかんを食べすぎると身体が黄色くなるよ。」と言われたことがある方は多いと思います。

特に、冬の時期、包丁も使わずすぐに食べられる果物はみかんですね。コンビニエンスストアでは、皮も剥いて食べるだけの「むかん」(むかないみかん)という商品も販売されています。

みかんを食べすぎると、手のひらが黄色くなっていることがあります。これは、柑皮症と呼ばれ、柑橘類やかぼちゃ、人参などに多く含まれるβ(ベータ)カロチンの血中濃度が上がったために見られるものです。

βカロチンは、体の中で代謝されてビタミンAになります。

ビタミンAの素なんですね。

100%野菜ジュースを飲みすぎると、同じく柑皮症になります。

βカロチンというビタミンは、脂溶性(脂に溶けて吸収されるビタミン)のため、脂質異常症がある方は柑皮症が出やすいですし、肝障害や甲状腺機能低下ではβカロチンの代謝が遅くなることから、柑皮症が見られやすくなります。

最近では、ダイエット目的での海苔の大量摂取の例も報告されています。海苔もβカロチンを含みます。



柑皮症は病気ではないので、一時的なみかんの食べすぎであれば、時間がたてば消えていきます。

ダイエット目的での、緑黄色野菜(ニンジン、カボチャ、パセリ、ほうれん草、オクラ、ブロッコリー、シソの葉)の食べすぎの場合毎日の食べる量を減量すれば消えていきます。

柑皮症と黄疸の区別は、眼球の白目をみます。眼球の白目が黄染していると黄疸です。これは、血液中のビリルビンが眼球の強膜に含まれる物質と結合するからです。βカロチンは、この強膜に結合しません。そのため柑皮症では、白目に変化はありません。

ちなみに、霊長類で白目があるのはヒトだけだそうです。

猿人類までは狩猟や身の安全のために視線が相手にわかるとまずいので白目がなく、ヒトに進化する過程で、コミュニケーションをとる必要が出てきたので、白目が出てきたとの説があります。

「目は口ほどにものを言う」と言いますが、白目にも意味があるのですね。

参考文献：

東美智子他：野菜ジュースの長期多量摂取による柑皮症の1例 西日皮膚 38-40、2017
高橋義男他：海苔大量摂取により発症した柑皮症 皮膚臨床 42 1739-1740 2000
小林洋美：霊長類における目の外部形態の適応的意味に関する研究(要旨) 1997.9

食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・・・お腹の中は黒い。(腹黒です。笑)

旬は、春

ヒント・サンマの仲間です。サンマを小さくした刀のような形です。

学名：Hyporhamphus sajori

答えは、このいただきますの中にあります。

細魚