

テュートリアル課題 アルカリ性食品

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2009-03-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 東京女子医科大学 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10470/1172

ブロック1 II期(1997)

テュートリアル

課題8

アルカリ性食品



無断で複写・複製・転載すると著作権侵害となる場合がございますのでご注意下さい。

1997-B1-T2-8
アルカリ性食品

シート1

梅干しやレモンは“酸っぱい”味をしていますが、これらは「アルカリ性食品」と呼ばれています。アルカリ性食品の効用のうたい文句は、「体が酸性になるのを防ぐ」ということです。

1997-B1-T2-8 アルカリ性食品

シート2

20年から30年前までの栄養学や食品学の教科書では、すべての食品をアルカリ性食品か酸性食品に区分けして、それらをバランスよく摂るのが健康によいという考えがありました。食品のアルカリ性・酸性の理論は、試験管内での酸・アルカリ反応にほぼ類似した反応を体内の反応にも予想したのでしょう。しかし実際のからだの中は、そんなに単純な仕組みではないようです。