

りんごの皮は食べてもいい？

りんごは栄養面(*1)から見ても果皮ごと食べたいものです。商品検査センターではりんご「ふじ」の部位別検査を行い、りんごの皮にどれくらいの農薬が残留しているか検査を行いました。



表1:りんごの部位別検査の結果(2001年冬期実施、51項目の農薬検査による)

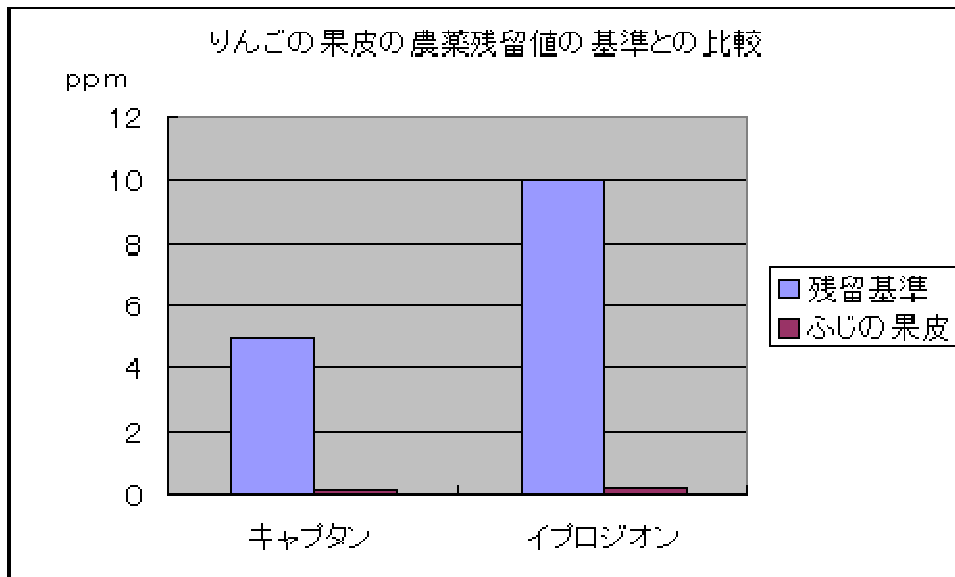
検査部位	キャプタン (殺菌剤)	イプロジオン (殺菌剤)	フェントロチオン (殺虫剤)
「ふじ」の果皮	0.15	0.19	痕跡
「ふじ」の果肉	検出せず	検出せず	検出せず

*単位はすべて ppm、「痕跡」は量が測れないほどの微量で 0.05ppm未満を示します。

検査は商品検査センターで検査可能な種類の農薬について実施しました。検査結果は上表の通り、果皮には3種類の農薬が残留していました。果肉には農薬は検出ませんでした。

このような結果から、皮を食べるのは心配にも思えます。キャプタンという殺菌剤を例にとると 0.15ppm は果皮 1g あたり 0.15 μ g(マイクログラム)の農薬が残っていることとなります。0.15 μ g は g に直すと 0.00000015g という極微量です。キャプタンの ADI(*2)(1日摂取許容量 125 μ g/kg体重/日)から換算すると 50kg の体重の人は、りんごの果皮を 40kg 程毎日食べ続けて始めて何らかの影響があるということになります。実際にはりんご丸ごと1個から採れる果皮はほんのわずかですからさほど神経質になることは無いようです。ADIから、りんごの残留基準値5ppmと比較しても基準の2%から3%というレベルです(下のグラフ参照)。尚、イプロジオンについても同様に計算をすると、ADIが 300 μ g/kg体重/日ですので、りんごの果皮 79kgまで食べ続けて初めて影響があるということになります。

ただし、今回のりんごは生協の「栽培自慢(*3)」のものを検査した結果です。「栽培自慢」は生産者の栽培管理がはっきりしており、農薬の使用を抑える努力がされている産物に付けられています。果皮ごと食べるなら生協のりんごをお勧めします。



<参考>

*** 1: りんごの皮の栄養**

りんごの皮にはポリフェノールやカリウム、ペクチンなどの栄養成分が含まれています。

ポリフェノールは抗酸化作用があり、発がんを抑制するはたらきがあるとされています。

カリウムは高血圧を予防する働き、ペクチンは食物繊維で整腸作用があるといわれています。

*** 2: ADI(1日摂取許容量)**

ある物質を毎日一定量食べ続けたとしても健康に影響のないとされる量で、動物実験などの

データをもとに安全係数(通常100倍)を考慮して設定されています。また、これらのADIをもとに、

農産物の残留農薬基準が設定されています。

*** 3: 「栽培自慢」**

生協独自で農産物栽培表示の基準を定め表示しています。10%、30%、50%以上農薬削減を取組んだり、毒性の強い問題農薬の削減に取り組んでいる産物で、2002年度末で236品目を扱っています。