

# 食べる？食べない？～食品の皮～



## 研究の動機

北区立堀船小学校  
第5学年

給食で果物や魚が出た時、必ず誰かが皮も食べるのか聞きます。  
この会話を何度も聞いてきた僕はモナモナが残ります。  
食べてもいいか食べなくてもいいのかハッキリさせたいと。  
そこで今回は皮に含まれる成分を調べて、白黒ハッキリさせます。



## 予想



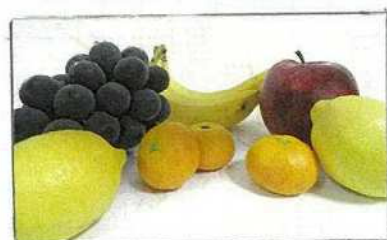
果物は皮に栄養があると聞いたことがあります。りんごなど皮が薄いものは食べられ、みかんなどの厚い皮は食べられないと思います。

野菜は丸ごと料理していることが多い気がします。だから土に埋まってる以外の野菜の皮は食べられるはず。

魚の皮は海が最近汚染されていると塾で習ったので、僕は皮に有害な物質が入っているかもと思うと食べずらいです。



## 研究の方法



1. 皮のある食べ物を購入

3. 安全な物を(皮のみ)試食

2. 皮に含まれる成分をインターネットで検索

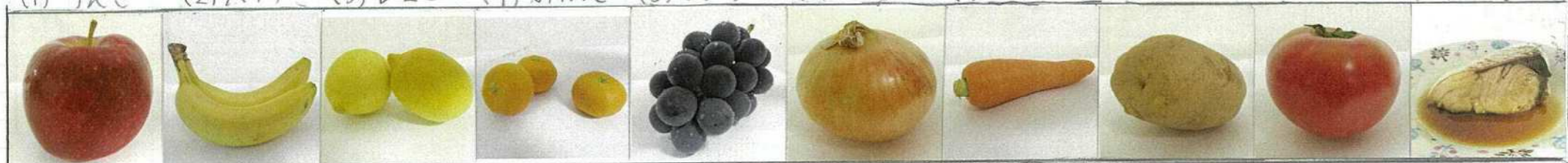
4. 皮について結論を出す



## 研究の結果

今回買ってきた皮のある食べ物はこちら

- (1) りんご (2) バナナ (3) レモン (4) みかん (5) ブドウ (6) たまねぎ (7) にんじん (8) じゃがいも (9) トマト (10) ぶり





※個人差があります ※あくまでも僕の感想です

食べ物の名前	含まれる主な成分	食べても良いのか	食感	試食した感想 (皮のみで)	食べるとどのようなえいしょうがあるのか
(1) <u>りんご</u> (赤い部分のみ)	・ポリフェノール ・β-カロテン ・食物繊維	◎	シヤキ シヤキ	味が無い 酸味を感じる ような感じないような	栄養がたくさんある ↓ 効率良く栄養をせ取したい人は 皮付きのりんごを食べると良い
(2) <u>バナナ</u>	・カリウム ・繊維質 ・多価不飽和脂肪 ・必須アミノ酸	○ 農薬は大丈夫	サクサク	最初は味がしない かむと少しすつ苦く なる。	バナナの皮はアンチエイジング・むくみ予防・ 快便などの効果がある
(3) <u>レモン</u>	・ビタミンC ・β-カロテン ・パクチン ・ヘスペリジン ・ギ酸	△ 農薬が使われている		試食しておりません	レモンの栄養は免疫力を高める ↓ 冬にレモンの皮を体内にせ取すると 風邪を予防できる
(4) <u>みかん</u>	・リモネン ・ビタミンC ・β-クリプトキサンチン ・ノビレチン ・ヘスペリジン	△ 農薬が使われている		知りたい人は 自己責任で	リモネンにはリラックス効果がある ヘスペリジンは血行を良くします その他...美肌効果、むくみ予防、胃腸を整える
(5) <u>ブドウ</u> (巨峰)	・アントシアニン (ポリフェノールの一種)	◎	パリッ (とした感じ)	いままでのように 無味かと思ったら 甘かった。何回もかむと 酸味というか苦味が...	(悪いやつ) ・活性酸素を取りのぞく ・コラーゲン→美肌効果 ・目に良い
(6) <u>たまねぎ</u>	・カルセチン ・カリウム ・マグネシウム ・たんぱく質 ・脂質	○ 新たなおこが良いい			・血液がサラサラ化する ・悪玉コレステロールを減らす
(7) <u>にんじん</u>	・β-カロテン	○ しっかり洗う	ゴリゴリ	思より無味かと思っ てかんだら超苦くて、 すくろが変な味が する。	β-カロテンは体内でビタミンAに変換される。 不足すると(免疫機能が低下する 粘膜ががんそうして病気にかかりやすくなる ↓ 食べた方が良いはある
(8) <u>じゃがいも</u>	・鉄 ・ビタミン ・カルシウム ・カリウム ・マグネシウム	○ 変色は所をなくす			中身よりも栄養が多い ※下処理さえ適切に 行えば ↓ 効率良く栄養をせ取したい人は 皮付きのじゃがいもを食べると良い
(9) <u>トマト</u>	・パクチン質 ・クチクラ ・クチン ・ワックス ・ヘミセルロース	△ 体をこあす(下痢)			消化が悪く、下痢になるかも でも栄養は大量にせ取できる。
(10) <u>じり</u>	・ビタミンA ・ビタミンB2 ・DHA-EPA	○ ワックスがこれ	じりじり	最初は少し苦かたけ れどかむと身と同じ 味がした。	コラーゲン...美肌効果・アンチエイジング 関節痛の予防 女性にピッタリ!

※ ◎...食べよう ○...食べられる X...食べない △...ものによる (農薬を使っていないか、食べると体をこあす)  
アンチエイジング...老化をおさえる (不死身になる訳ではないです)



## 結果から分かること

皮は食べられないものが過半数かと思っていたけれどほとんどの食べ物の皮は食べられました。皮にはそれぞれの良い効果がついていることも分かりました。でもやっぱり農薬を使っている果物など危険な物があります。なんとなく食べても良いんじゃない? という、あいまいな判断で食べるのはやめておきましょう。○や△のものは無理やり食べる必要はありません。実際にそのまま試食しましたが、食べるなら自分なりに食べやすいように工夫して食べると良いと思います。◎のものは絶対に食べよう! とは

言いませんが、皮ごと食べるのが栄養満点で1番です! ぜひ参考にしてみてください

(参考URL) よければ見てね!

- ① <https://www.chojyu.com/> ② <https://sawakajuen.com/> ③ <https://www.harpersbazaar.com/>
- ④ <https://www.o-uccino.jp/> ⑤ <https://ispp.org/> ⑥ <https://mame-column.com/>
- ⑦ <https://lomt.v.jp/> ⑧ <https://erecipe.woman.excite.co.jp/> ⑨ <https://www.osusowkeya.jp/>
- ⑩ <https://every-day-life.com/> ⑪ <https://www.chojyu.com/> ⑫ <https://www.in-natural.style/>