

## Web-1.8.17

### コラム：アルカリ性食品と酸性食品

- 食品を完全に灰化して水溶液にしたときに測定したpHがアルカリ性を示すものがアルカリ性食品で、酸性を示すものが酸性食品です。
- 無機質のNa、K、Ca、Mgなどが多い食品はアルカリ性食品であり、Cl、S、Pなどが多い食品が酸性食品です。
- しかし、ヒトの体や血液には、緩衝作用があるために、食品を食べたからといって、簡単に体液のpHが大きく変化することはありません。