



32

変色したお肉は食べても大丈夫ですか？

A

通常、お肉が変色するのは、酸素に触れて酸化するため、少々の変色なら問題ありません。

●お肉の色は、次のとおりに変化していきます。

新鮮な肉の切り口は、ミオグロビンによる紫赤色をしています。これが空気に触れると明るい赤色（鮮赤色）に変わります。

この現象を「ブルーミング (blooming)」と呼び、ミオグロビンが空気中の酸素と結合してオキシミオグロビンに変化するための現象です。

通常、小売店で販売されている食肉の色はこの段階のものが多いようです。

●さらに長く放置すると、肉色は褐色に変化します。これは2価の鉄イオンが3価に酸化され、メトミオグロビンが形成されるためです。

「肉が変色した」といわれるのは、通常この状態のことだと思われます。

なお、過度に変色したものは、鮮度が悪いこととなりますので注意が必要です。



小売店で販売されているお肉の色



お肉の中央の部分が少し変色している

お肉の色は酸化して変化します。

