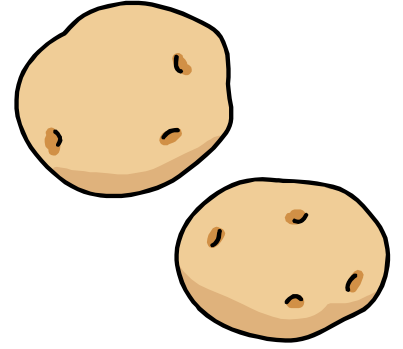


じゃがいもによる食中毒の予防について

◎じゃがいもに含まれる毒素について・・

じゃがいもの芽は有毒であることはよく知られていますが、芽以外にも、日光に当たって緑色になった部分や未成熟なじゃがいも全体にもソラニンやチャコニンといった天然毒素が多く含まれています。



◎ソラニン・チャコニン中毒の症状について・・

通常のジャガイモにもソラニンやチャコニンは含まれていますが、量が少ないため、通常の食事では症状が出ることはありません。ソラニンやチャコニンを多く含むじゃがいもを食べると、吐き気や下痢、嘔吐、腹痛、頭痛、眩暈などの中毒症状が出る場合があります。

◎じゃがいもによる食中毒の予防について・・

じゃがいもによる食中毒を防ぐために、次のことに注意が必要です。

【家庭での調理】

- ・発芽しているものや緑色の部分があるものは買わないようにする。
- ・購入後は暗くて涼しい場所に保管し、早めに消費する。
- ・根元を含めて芽を完全に取り除く。
- ・皮をむく。特に緑色になっているものは深くむく。

【家庭菜園や学校の調理実習等で】

- ・畑では、いもが土から出ないように、土寄せをしっかりとる。
- ・十分に熟して大きくなったものを収穫する。
- ・収穫時に傷を付けないようにする。
- ・収穫後は暗くて涼しい場所に保管し、早めに消費する。
- ・子供が食べる場合は皮をむき、多く食べないようにする。



◎特に注意が必要なケース・・

小学校の調理実習や幼稚園・保育園等のじゃがいも掘りイベントで収穫したじゃがいもを原因とする食中毒が毎年発生しています。子供は大人よりも少ない量のソラニンやチャコニンで発症すると言われていいますので、特に注意が必要です。