

ジャガイモによる食中毒に注意しましょう!

春先に植えたジャガイモの収穫時期を迎えました。ジャガイモは比較的簡単に栽培できるため、家庭や小学校などの菜園で栽培される人気の作物です。一方で、自宅や小学校などで栽培したジャガイモを原因とする食中毒の事例が毎年のように厚生労働省に報告されています。

今回は、ジャガイモによる食中毒の予防方法をお知らせします。

ジャガイモのどこに注意すればいいの?

ジャガイモの芽（芽とその芽の根元）や、皮（特に光が当たって緑色になった部分）には、天然毒素であるソラニンやチャコニン（カコニンとも呼ばれています）が多く含まれているので、これらの部分を十分に取り除くことが大切です。

また、未熟で小さいジャガイモは、ソラニンやチャコニンを多く含んでいることもあるので、注意が必要です。



芽が出たジャガイモ

ソラニンやチャコニンって何?

ソラニンやチャコニンは天然毒素の一種で、ジャガイモの芽や緑色になった部分に多く含まれます。これらを多く含むジャガイモを食べると、吐き気や下痢、おう吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出る場合があります。



皮が緑色に変わったジャガイモ（左）
色が変わっていないジャガイモ（右）

出典：農林水産省

食中毒予防の方法は?

ジャガイモの栽培、収穫する際の注意点や購入したジャガイモの保存・調理の注意点は次のとおりです。それぞれのポイントをおさえてジャガイモによる食中毒を予防しましょう!

○ジャガイモを育てるとき

- ・収穫するジャガイモが大きくなるよう、芽が10cmほど伸びてきたら、芽かき（太い芽を2～4本ほど残して他の芽を抜き取る）をしましょう。
- ・太陽の光が当たって緑色になるのを防ぐため、イモ部分が地面から外に出ないように土寄せをしましょう。

○ジャガイモを収穫するとき

- ・十分に熟して大きくなったジャガイモを収穫しましょう。
- ・天然毒素はジャガイモを傷つけると増えるため、傷つけないように注意しましょう。
- ・収穫したジャガイモは風通しのよい日陰で乾燥させましょう。



裏面に続く

○ジャガイモを買うとき・保存するとき

- 家庭での長時間の保存を避けるため、ジャガイモはその都度**必要な量を購入**しましょう。
- 蛍光灯の光でも天然毒素は増えるので、ジャガイモは、**暗くて涼しい場所に保管**しましょう。ただし、冷蔵庫で保存する必要はありません。

○ジャガイモを調理するとき



- ジャガイモに芽があれば、そのまわりの部分も含めて**取り除き**ましょう。
- 皮に**緑色の部分**があったら、皮を**厚めにむき**、緑色の部分のまわりもしっかり皮をむきましょう。
- ジャガイモは**できるだけ皮をむいて**食べましょう。
- 未熟で**小さいジャガイモは食べない**ようにしましょう。
- ジャガイモを**加熱してもソラニンやチャコニンは分解しない**ので量は減りません。
- 苦みを感じたら食べるのはやめましょう。

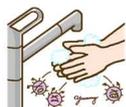
ジャガイモを食べた後、「吐き気、下痢、おう吐、腹痛、頭痛、めまい」などの症状があらわれたら、すみやかに医療機関を受診しましょう！

夏は細菌性の食中毒に注意！

高温多湿の夏は細菌性食中毒が発生しやすい季節です。食中毒予防の三原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践して食中毒を予防しましょう。

つけない

- 手洗いの徹底！
- 調理器具を清潔に！



増やさない

- 食品の低温保存！
- 早めに食べる！



やっつける

- しっかり加熱！
- 調理器具の消毒！



動画「ぐんまちゃんキャラ弁を作ろう」を公開中です！

お子さんに大人気のキャラ弁！でも、キャラ弁作りって難しいイメージがありますよね。今回は、食中毒予防のポイントをおさえながらとっても簡単なぐんまちゃんのキャラ弁の作り方をご紹介します。



tsulunos キャラ弁

検索



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)