

ジャガイモによる食中毒について知ろう！

ジャガイモは、カレーに、肉じゃが、フライドポテトなどでおなじみの食材です。しかし、身近な食材であるジャガイモで、毎年のように全国で食中毒が起きています。

ジャガイモの食中毒は、ジャガイモに含まれるソラニンやチャコニン等のアルカロイド（ステロイド系アルカロイド配糖体）と呼ばれる有害成分を多く食べるにより起こります。ソラニン等は、ジャガイモの発芽部や緑色の皮の部分に多く含まれる物質です。通常、ジャガイモの芽の部分を除いたり、皮が緑色のジャガイモは食べないようにしたりして、安全を確保しています。

農家が生産し、お店で販売されているジャガイモの場合、食中毒を起こすほどの量のソラニン等が含まれていることは、まずありません。しかし、自家栽培した未成熟で小さなジャガイモや、日光が当たり皮の部分が緑色になってしまったジャガイモの場合は、ソラニン等の含有量が多くなっている可能性が高く、注意が必要です。食中毒の原因施設は、ほとんどが学校です。また、発生時期は、6～9月、11～2月で、特に7月が多いことが特徴です。なお、ソラニンやチャコニンは熱によって分解しないので、ジャガイモをゆでても、その量は減りません。

ソラニン等による食中毒の症状としては、おう吐、下痢、腹痛、めまい、動悸、耳鳴り、意識障害、けいれん、呼吸困難などが起こります。ひどい場合は死に至ることもあります。症状は、早いときは数分後から出始め、遅いときは数日後に出ることもあります。

体重が50kgのおとなの場合、ソラニンやチャコニンを50mg摂取すると、症状が出る可能性があります。また、子どもの中毒量は、15.6mg～40mgとされています。

通常のジャガイモの可食部分には、100gあたり平均7.5mgのソラニンやチャコニンが含まれており、そのうち3～8割は皮の周辺にあります。光にあたって緑色になったところは、100gあたり100mg以上のソラニンやチャコニンが含まれているといわれています。

安全に食べるためのポイントは、次の通りです。

- ・芽が出ていたり緑色になったところがあるジャガイモは、買わない。
- ・ジャガイモは、暗くて涼しい場所に保管する。
- ・買ったジャガイモ、収穫したジャガイモは、長期間保存しないで、早めに食べる。
- ・ジャガイモに芽や緑色のところがあったら、皮を厚めにむいて取り除く。
- ・未熟な小型のイモを多量に食べない（特に皮ごと食べるのは避ける）。

また、学校菜園や家庭菜園で栽培する場合は、次のことに気をつけてください。

- ・ジャガイモが地面から外に出ないように、きちんと土寄せをする。
- ・十分に熟して大きくなったジャガイモを収穫する。
- ・収穫するときは、ジャガイモに傷を付けないようにする。
- ・収穫したジャガイモは、暗くて涼しい場所に保管し、日光にあてないようにする。
- ・収穫したジャガイモは、早めに食べる。



光に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が多く含まれています。

【参考資料】

- 食品安全委員会メールマガジン（読み物版）生活の中の食品安全 -ジャガイモによる食中毒について知ろう！
その1 http://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/mailmagazine_h2906_r1.html
その2 http://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/mailmagazine_h2906_r2.html
- 季刊誌 食品安全 第51号（キッズボックス）
http://www.fsc.go.jp/visual/kikanshi/k_index.data/vol51_P7.pdf
- 食品安全委員会：「食の安全ダイヤル」に寄せられた質問等Q & A（IV-15 ジャガイモに含まれるソラニン）
<http://www.fsc.go.jp/dial/dialqa201704.html>
- 農林水産省：食品中のソラニン、チャコニンに関する情報
<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/solanine/>
- 農林水産省：知識があれば怖くない！天然毒素
<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin.html>
- 厚生労働省：自然毒のリスクプロファイル
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000082078.html>

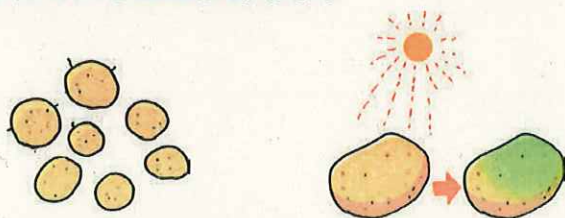
ジャガイモの豆知識

カレーライス、肉じゃが、フライドポテトなどに使われるジャガイモ。毎年、学校などで食中毒が起きていることを知ってた？ どんなことに気をつければいいのかな？



 ジャガイモは学校菜園で作っているよ。
どうしてジャガイモで食中毒になるの？

 学校や家庭で作ったジャガイモが、よく育っていなくて小さかったり、緑色になっているときは、ソラニンやチャコニンという体に悪い物質が多く含まれていることがあるよ。



芽や緑色の部分を取り除かずにたくさん食べてしまうと、ソラニンなどで食中毒になってしまうことがあるんだ。



 食中毒にならないためにはどうすればいい？

 学校や家庭でジャガイモを作るとき、調理するときに、注意することが3つあるよ！

- ① 十分に育ち、大きくなったジャガイモを掘り起こす。
- ② 暗くて涼しい場所で、日光に当てないように保存して、早めに食べる。
- ③ 保存中に芽が出たり緑色になっていたら、皮を厚めにむいて、芽のまわりも多めに取り除く。



食中毒になると、吐き気がしたり、下痢をしたり、おなかが痛くなったりするよ。

食べて数分で症状が出ることもあるよ。具合が悪くなったらすぐにお医者さんにみてもらうこと。