



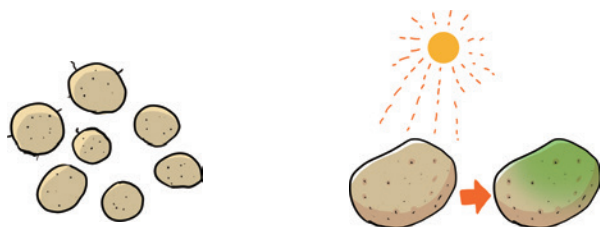
# ジャガイモの豆知識

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、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。