

ジャガイモによる食中毒に注意 ⚠️

原因

ジャガイモは普段の食卓でおなじみの食材ですが、学校や家庭菜園で栽培したジャガイモにより、毎年のように食中毒が発生しています。

ジャガイモは、もともと**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含みます。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が、市販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。

主な症状

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。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。



食中毒にならないためのポイント

- ・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）。



なお、ソラニン等は加熱調理では減りません。

○学校や家庭菜園で栽培・収穫するときの注意点

- ・イモに光を当てない
 - イモに光が当たると毒素が増えます。
- ・イモは大きく育て、熟してから収穫する
 - 未熟なイモでは、毒素の濃度が高いことがあります。
- ・収穫、保管時にイモを傷つけない
 - イモを傷つけると毒素が増えます。



～ジャガイモに含まれるソラニンやチャコニンの量は？

通常のジャガイモの可食部分 : 100gあたり平均7.5mgで、そのうち3～8割は皮の周辺。
光にあたって緑色になったところ : 100gあたり100mg以上。

※体重が50kgの人の場合、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、150mg～300mg摂取すると、死に至る可能性があります。

参考：農林水産省HP

その他の食中毒に関する情報は市ホームページをチェック→

さいたま市 保健衛生局 保健部 生活衛生課 TEL:048-829-1300 FAX:048-829-1967

