



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、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。
- ・未熟な小型のジャガイモを多量に食べない（特に皮ごと食べるのは避ける）。



※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

- ・ジャガ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 : 100gあたり平均7.5mgで、そのうち3～8割は皮の周辺に含まれます。
光に当たり緑色になった部分 : 100gあたり100mg以上含みます。

※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、食中毒の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

