

# 植物性自然毒による食中毒

## —ジャガイモによる食中毒予防について—

食中毒には微生物によるもの以外に自然毒の食中毒があり、毒キノコやトリカブトなどの植物性のもの、フグ毒などの動物性のものなどがよく知られています。

しかし、私たちが日常的に食べているジャガイモにも、芽や緑変した部位にはソラニン類という有毒成分が多く含まれています。

### ソラニン類とは？

ジャガイモの芽や日光に当たって緑色に変色した部分に多く含まれる天然の有害成分です。

### 症状

おう吐、下痢、腹痛、めまい、動悸、耳鳴等の症状が喫食後おおよそ30分から半日程度で発症します。大人に比べて子どもの場合は、より少量で発症します。

### 原因

発芽部分や緑色に変色した部分の除去が不完全なジャガイモを食べた場合や、未成熟なジャガイモを食べた場合に、食中毒を起こすことがあります。

ソラニン類は熱に強いので、加熱調理により食中毒を完全に予防することはできません。



画像元：厚生労働省HP「食中毒のリスクプロファイル：ジャガイモ」  
[http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/poison/higher\\_det\\_08.html](http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/poison/higher_det_08.html)

## ジャガイモによる食中毒予防方法

### <対策①～育て方～>

- ・種いもは植える間隔を広く取り、肥料を与えるなどジャガイモが大きく成長できる環境を整えましょう。
- ・ジャガイモ(いも部分)が地面から外に出ないようにしっかりと土寄せをしましょう。
- ・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。

### <対策②～購入・保管～>

- ・日光に当たって緑色に変色したジャガイモは購入しないようにしましょう。
- ・ジャガイモは収穫・購入後、できるだけ早く食べるようにしましょう。
- ・ジャガイモは風通しの良い冷暗所に保管し、芽の出やすい環境(高温、明るい場所)に放置しないようにしましょう。

### <対策③～調理法・食べ方～>

- ・発芽部分や緑色に変色した部分は、十分に取り除きましょう。
- ・早期に収穫した未熟なジャガイモは食べないようにしましょう。
- ・苦みやえぐ味を感じた場合は、食べないようにしましょう。



