

じゃがいもによる

食中毒に注意！

小さく未熟なじゃがいも、芽、緑色になった部分は危険です！



じゃがいもによる食中毒は、「ソラニン」と「チャコニン」という天然毒素を多く食べることにより起こります。この毒素は小さく未熟なじゃがいも、芽、緑色になった部分に多く含まれています。

発症までの期間

食後30分～半日程度

主な症状

吐き気、下痢、嘔吐、腹痛、頭痛、めまいなど



子どもは大人に比べて少量の毒素の摂取で中毒を起こす可能性があります！

学校菜園で栽培したじゃがいもによる食中毒が発生！

じゃがいもによる食中毒は毎年のように全国で発生しており、鳥取市保健所管内でも令和6年7月に小学校で発生しました。

農家や事業者によって適切な栽培管理・保管がされている市販のじゃがいも中の毒素は一般的に低く保たれていますが、学校で不適切な取扱いをしてしまうことで、毒素を多く含むじゃがいもができてしまうことがあります。

じゃがいもの毒素は加熱調理しても減りません。

- ◎ 栽培～保管中に光に当てない！
- ◎ 小さく未熟なじゃがいもは食べない！
- ◎ 芽や緑色になった部分を取り除く！



これらに注意してじゃがいもによる食中毒を予防し、おいしく食べましょう♪



栽培 する時の注意点

ポイント① 十分な量の肥料をまく！

- ・収穫するじゃがいもが大きく育つよう、種いもを植え付ける時に、十分な量の肥料をまきましょう。
(じゃがいも用の肥料が市販されています。)

ポイント② いもに光を当てない！

- ・いもに光（日光、照明など）が当たると毒素が増えてしまいます。
- ・いもは種いもよりも上にできます。いもが地面の外に出ないように「土寄せ」をしましょう。



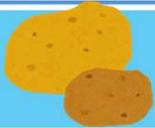
収穫 する時の注意点

ポイント① いもが熟してから収穫する！

- ・茎葉全体が黄色くなってから収穫しましょう。
- ・未熟ないもでは、毒素の濃度が高いことがあります。
十分に熟して大きくなったいもだけを収穫しましょう。

ポイント② いもを傷つけない！

- ・いもを傷つけると毒素が増えてしまいます。



保存 する時の注意点

ポイント いもに光を当てない！

- ・いもに光（日光、照明など）が当たると毒素が増えてしまいます。
涼しくて通気性がよく、真っ暗な場所で保存しましょう。



調理 する時の注意点

ポイント① 芽とその周辺や緑色の部分は取り除く！

- ・芽はとその周辺の緑色の部分は、毒素の濃度が高いです。
芽は、まわりの部分も含めて取り除きましょう。

ポイント② 皮はできるだけ剥く！

- ・皮の周辺は毒素の濃度が高いです。
- ・濃度をより下げたい時はしっかり皮を剥きましょう。
- ・皮が緑色になっている場合は、その周辺も含め緑色の部分がなくなるまで剥きましょう。



食べる 時の注意点

ポイント① 苦味やえぐみがあるものは食べない！

- ・毒素の濃度が高いと、じゃがいもは苦くなります。
- ・苦みやえぐみを感じたら、じゃがいもと一緒に調理した他の食材も含め、それ以上は食べないように
しましょう。

ポイント② 皮をたくさん食べない！

- ・じゃがいもを皮ごと調理した場合は、皮を多く食べ過ぎないようにしましょう。
- ・もし心配であれば、皮を残すのも良いでしょう。