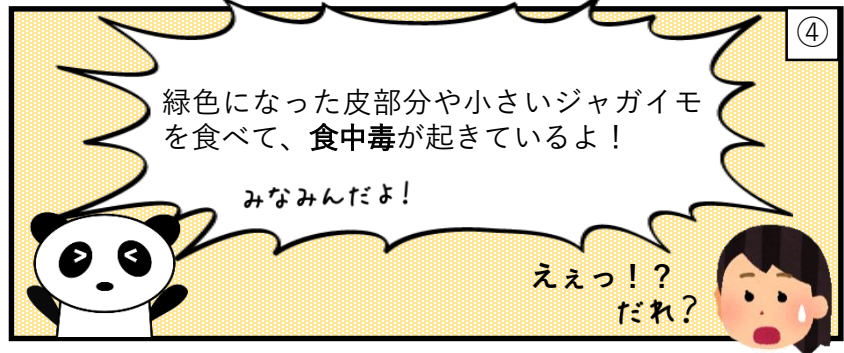
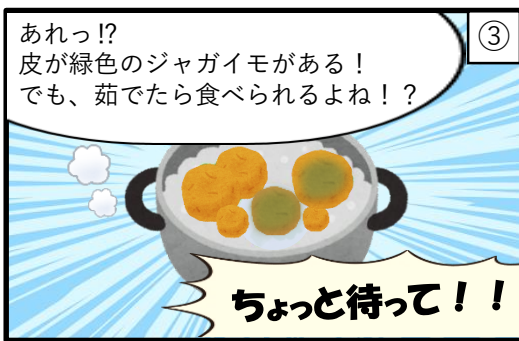


## ジャガイモによる食中毒に注意！

～原因と予防のポイント～



## ジャガイモによる食中毒について知ろう！

### なにが原因なの？

ジャガイモの**芽**や**皮**（特に光が当たって**緑色になった部分**）には有毒成分であるソラニン類（主にソラニンとチャコニン）が含まれています。このソラニン類は、**未成熟で小さい**ジャガイモにも多く含まれていることがあるので要注意！

ソラニン類は、**通常の加熱調理ではほとんど分解されず**、毒素が完全になくなることはありません。



⚠ 芽が出たジャガイモ



⚠ 緑色になった皮部分

### 症状は？

食後20分くらいから、腹痛、吐き気、おう吐、脱力感、めまい、呼吸困難などの症状がでることがあります。

ジャガイモを食べたあとにこのような症状がでたときは、早めに医療機関を受診しましょう。



予防のポイントは裏面で！

## 安全に食べるために！

学校や保育園、家庭菜園で育てたジャガイモは未成熟で小さなものも多くあり、特に注意が必要です。また、子供は大人より少ない量のソラニン類で中毒になると言われています。

ジャガイモを安全に食べるために、次の食中毒予防のポイントに注意しましょう！

### ジャガイモによる食中毒予防のポイント

- 1 未成熟で小さいジャガイモは食べない
- 2 ジャガイモは光の当たらない涼しい場所に保管する
- 3 芽とその周辺は取り除き、緑色の部分は皮を厚めにむく
- 4 苦味やえぐ味があるものは食べない
- 5 子供には、なるべく皮をむいて食べさせる

## **重要!** 「くるみ」のアレルギー表示が義務化されました

令和5年3月9日、食品表示法に基づく食品表示基準が改正され、アレルギー表示が義務付けられた品目（特定原材料）に「くるみ」が追加されました。令和7年3月31日までに順次、表示されます。

|                     | アレルギーを引き起こす食材の名称 <span>New</span>  |
|---------------------|--|
| 特定原材料 8品目<br>【表示義務】 | えび、かに、小麦、卵、乳、そば、落花生（ピーナッツ）、 <u>くるみ</u>   |
| 推奨品目 20品目<br>【表示推奨】 | アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン |

食品衛生に関する情報は、東京都のホームページ「食品衛生の窓」でも確認できます

食品衛生の窓

検索 

