

じゃがいも

最近、学校の調理実習等で食べたじゃがいもによる食中毒が起こっています。

原因は、じゃがいもに含まれる毒素です。

症状や予防方法について確認し、おいしく安全に食べましょう。

● じゃがいもの毒素

ソラニンやチャコニンなどのアルカロイドと呼ばれる毒素が存在しており、じゃがいもの芽の部分や光が当たって緑色になった部分に多く含まれています。さらに皮の部分は内側よりも多く含まれることがわかっています。



緑色になったじゃがいも

また、小さい未成熟なじゃがいもにも毒素が多く含まれているといわれています。

注意 ● じゃがいもの表面が緑色になっていなくても、毒素が多く作られていることがあります。

● 毒素は茹でても、焼いても、揚げても、大きくは減りません。

● じゃがいもの毒素による症状

食べてから20分程度で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、脱力感、めまい、呼吸困難等が現れます。

子供は、大人が中毒を起こす毒素量の1/10程度で症状が出ると言われています。

● 予防方法

- 芽はまわりの部分も含めてとりのぞく
- 緑色になっている場合は、緑色の部分がなくなるまで皮をむく
- 子供が食べる場合などは、特にしっかり皮をむく
- 苦みやえぐみがある場合は食べない
- 保存する場合は、光の当たらない風通しの良いところに置く
- 自家栽培の場合は、小さい未成熟な状態のものを食べないようにする



さらに詳しくはこちらへ

NEW

食品表示基準が一部改正されました

「くるみ」が特定原材料に追加されました



えび



かに



くるみ



小麦



そば



卵



乳



落花生(ピーナッツ)

令和5年3月9日、食物アレルギーを発症する割合が高かったり、重篤な症状が現れやすい「特定原材料」として新たに「くるみ」が追加され、表示が義務付けられました。

商品の表示は、経過措置期間として令和7年3月31日までに製造され、加工され、又は輸入される一般用加工食品及び同日までに販売される業務用加工食品については、これまでの7品目の表示でも認められます。

しかし、この期間にかかわらず早めに見直しましょう。

加工食品を原材料として使っている場合は、そちらの表示もしっかり確認してね。
詳しくは下にあるサイトで確認できるよ。

うちの商品の表示、早めに見直さなくちゃ。



食品衛生の窓 一般用加工食品 (アレルギー)

検索