

●行政情報●

ジャガイモの食中毒を防ぐために！

一般財団法人いも類振興会 需要推進部長

なかざわ たてお
中澤 健雄

先日、関西のラジオ放送局からジャガイモの食中毒について問い合わせがありました。緑化したジャガイモを食べたところ、具合が悪くなったという情報が寄せられたので、いも類の専門団体に問い合わせたということです。

例年、新ジャガが出回る頃になると、このように、ジャガイモを食べて食中毒を起こす事例が後を絶ちません。

ジャガイモの食中毒はおもに、ポテトグリコアルカロイド類のソラニンとチャコニンが引き起こします。

ジャガイモはもともと、地下に入った茎がでん粉をためていわゆる塊茎となったもので、光が当たると葉緑素の働きにより緑化することがあります。緑化するとソラニンやチャコニン類の量が増へ、ある一定量以上になると食中毒を起こす場合があります。日本いも類研究会会員の浅間和夫氏が主宰する「ジャガイモ博物館」の記述によれば成人が食べて中毒を起こすのは200～400mgで、小児では影響が強く中毒量は経口で15.6～40mgとされています。

ポテトグリコアルカロイド量は通常生イモ100g中20mg以下です。

通常栽培されたジャガイモでは栽培から収穫後の貯蔵・流通まで、対策を取ってい

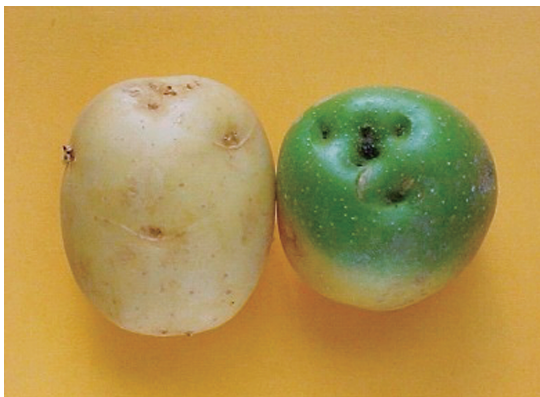
るので中毒は起こりません。

何年か前までは、小学校で栽培していたジャガイモを収穫し、給食に調理したものを食べて、具合が悪くなる事例がよくありました。こうした小学校での中毒事例が少なくなったのは、平成30年（2018年）1月に農林水産省食品流通局が作成したリーフレット「ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること」を文部科学省が全国の小学校に配布し、注意喚起をしたことが大きな理由であるようです。

以下にリーフレットを含め、食中毒を防ぐポイントと要点をまとめました。

～ 天然毒素の特徴 ～

- ・イモ（ジャガイモの塊茎）に光（日光、蛍光灯）が当たると増える



緑化ジャガイモ画像
（ジャガイモ博物館より転載）

-
- ・芽とその周辺や緑色の部分では、濃度が高い
 - ・皮では、内側の部分より濃度が高い
 - ・小粒なイモは、皮の比率が高いため濃度が高くなる場合がある
 - ・イモを傷つけると増える
 - ・濃度が高くなると舌で苦みを感じるようになる
- ～ 栽培から収穫調理に至るまでの食中毒予防の要点 ～
- ・学校や家庭等の菜園でジャガイモ栽培を行う場合、ジャガイモには、炭水化物やビタミンなどの栄養素が多く含まれるほか、微量の天然毒素が含まれています。毒素が増えると、おう吐や腹痛を起こすことがあるので、ジャガイモの栽培から収穫まできちんと取扱うように気をつけましょう。
 - ・栽培するときは土寄せ（培土）をしっかりと、イモに光を当てないようにする。
- ・収穫・保管するときはイモに光を当てない、熟してから収穫し、収穫時、保管時にはイモを傷つけない。
 - ・調理するときは目と周辺や緑色の部分は除く、皮はできるだけむく、苦みやえぐみのあるイモは食べない。
- ジャガイモを栽培するときは、こうしたことを守って、美味しいジャガイモを食べましょう。
- 以下に農林水産省がまとめた動画及びリーフレットのWebページを紹介します。
- 農林水産省「ジャガイモによる食中毒を予防するために」動画等解説
<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin/potato.html>
- 農林水産省「ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること」リーフレット
<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/solanine/yobou/attach/pdf/yobou-9.pdf>