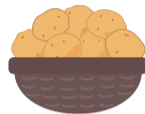


安全にじゃがいもを食べる。 意外と知られていないじゃがいもの食中毒のお話

じゃがいもは、保存がしやすく使いやすい常備野菜です。栄養面でも、ビタミンCやカリウムなども多く含み、特にビタミンCはでんぷんにより保護されているため煮たり焼いたりしてもあまり減りません。このように優秀なじゃがいもですが、注意しないと食中毒になる事もあります。



●じゃがいもによる食中毒

じゃがいもの芽や、皮(特に光が当たって緑色になった部分)には、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれています。これらにより、吐き気や下痢、おう吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出る場合があります。

●じゃがいもによる食中毒を起こさないために

買う時・保存する時

- ・芽が出ていたり、皮に緑色の部分があるじゃがいもは調理時に注意が必要です
- ・暗くて涼しい場所に保管しましょう(光(日光・蛍光灯)に当たると毒素が増えます)

かごや通気性が良くなるように穴をあけたポリ袋に入れて、暗くて、涼しく、通気性の良い場所で保存しましょう。20℃以上になると発芽、腐敗しやすくなりますので、10℃くらいの涼しい場所が好ましいです。

調理する時・食べる時

- ・芽とその周辺や緑色の部分は取り除きましょう(緑の部分は特に厚めに!)
- ・表面の緑色になっているところはしっかり(厚めに)取り除きましょう
- ・皮はできるだけむきましょう
- ・苦みやえぐみがあったら食べないようにしましょう

じゃがいもの毒素は加熱しても基本的に分解されません。
加熱するから大丈夫…ではなく、取り除くことが重要です。

育てる時・収穫する時

- ・じゃがいもが大きく育つよう、十分な肥料をまきましょう
- ・種いもと種いもの間は30cm程度の間隔をあけましょう
- ・芽が10cmほど伸びてきたら、芽かき(太い芽を2~4本ほど残して他の芽を抜き取る)をしましょう
- ・じゃがいもが地面の外に出ないように土寄せをしましょう(光を当てないため)
- ・十分に熟して大きくなったじゃがいもを収穫しましょう
- ・じゃがいもに傷を付けないように取り扱しましょう(毒素が増えやすくなります)



東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2022年
6月5週
(26号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

