

じゃがいもの芽・緑色部分にご注意ください ～食中毒を防ぐために～

緑色に変色したじゃがいもを見て、不安に感じたことはありませんか?じゃがいもには、「ソラニン類」と呼ばれる自然毒が含まれており、摂取すると体調不良を起こすことがあります。実際に過去には、家庭で調理したじゃがいもを食べたことで、家族3人が体調不良となった事例も報告されています。身近な食材であるじゃがいもですが、安全に食べるためには注意が必要です。

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



●学校菜園や家庭菜園のじゃがいもは要チェック

学校菜園や家庭菜園で収穫したじゃがいもは、十分に成熟しないまま収穫されることがあります。未熟なじゃがいもには、天然の毒性成分であるソラニン類が多く含まれる場合があり、特に小さいものは注意が必要です。これを食べると、吐き気や腹痛、下痢などの症状が出る場合があります。また、頭痛やめまい、だるさなどを伴う場合もあります。症状は食後比較的早く現れることがあり、特に子どもは影響を受けやすいため注意が必要です。

●芽や緑色の部分はしっかり取り除きましょう

市販のじゃがいもであっても、調理の際に芽や緑色になった部分を十分に取り除かずに使用すると、体調不良の原因となることがあります。**じゃがいもの芽や緑色の部分にはソラニン類が多く含まれているため、しっかり取り除いてください。**

また、画像のように全体が緑色に変色しているものや、苦味やえぐみを感じた場合は、食べないようにしてください。じゃがいもは光が当たると緑色に変色しやすくなるため、保存の際は冷暗所で保管することが大切です。



芽が出た
ジャガイモ



左側が緑色に
変色した
ジャガイモ

農林水産省「知識があればこわくない!天然毒素」より

●「加熱すれば安全」は誤解です

「加熱すれば大丈夫」と思われがちですが、ソラニン類は加熱しても分解されにくい性質があります。そのため、加熱調理をしても安全になるとは限らず、事前に芽や緑色の部分をしっかり除去することが、食中毒を防ぐための重要なポイントになります。

2026年
7月4週
(29号)

東海コープからの

おいしくて、
安全なおはなし

