



ジャガイモの天然毒素について

ジャガイモはおいしく、栽培も比較的簡単で、自分で育てて食べることが出来ます。
しかし、取り扱いを間違えて、自宅や学校などで栽培したジャガイモを食べて食中毒になってしまうことがあります。

★どうしてジャガイモで食中毒になるの？

- ・ジャガイモの芽(芽とその芽の根元)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。これらを多く含むジャガイモを食べると、食中毒の症状が出る場合があります。
- ・ソラニンやチャコニンは熱によって分解しないので、茹でてもその量は減りません。



芽が出たジャガイモ



緑色に変わったジャガイモ(左)
色が変わっていないジャガイモ(右)

[農林水産省 Web ページから]

★ソラニン等による食中毒の症状

- ・おう吐・下痢・腹痛・めまい・動悸・耳鳴り・意識障害・けいれん・呼吸困難など。
- ・症状は、早いときは数分後から出始め、遅いときは数日後に出ることもあります。

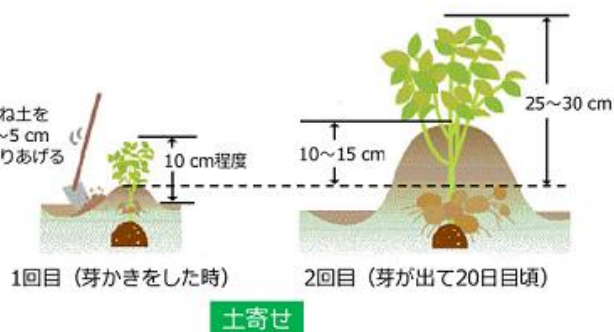
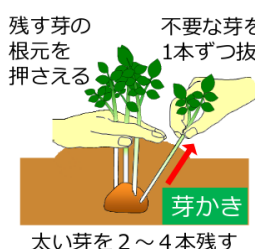
★どんなことに気を付ければ防げるの？

- ・芽が出ていたり、皮に緑色の部分があるジャガイモは買わないようにしましょう。
- ・ジャガイモは、暗くて涼しい場所に保管しましょう。
- ・買ったジャガイモ、収穫したジャガイモは、長期間保存しないで、早めに食べましょう。
- ・ジャガイモに芽や緑色のところがあったら、皮を厚めにむいて取り除きましょう。
- ・未熟で小型のジャガイモをたくさん食べないようにしましょう。



★学校菜園や家庭菜園で栽培する場合のポイント

- ・種イモを植える時に、十分な量の肥料をまきましょう。
- ・芽が出て10cmほど伸びたら、「芽かき」をしましょう。
- ・イモが地面から出ないように「土寄せ」をしましょう。



[農林水産省 Web ページから]

健康食品を安全に利用するために！

「健康食品」には定まった法律上の定義はありません。
一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のことを「健康食品」といいます。

○健康食品を選ぶ前に・・・

- ・「本当に必要かどうか」考えましょう。
- ・「GMP マーク」が付いた製品は、一定の品質が確保されています。



※GMPとは Good Manufacturing Practice(適正製造規範)の略で、製品が「安全」に作られ、「一定の品質」が保たれるようにするための製造工程管理基準のことです。

○健康食品を使う前に・・・

- ・薬のような使い方をしないようにしましょう。
- ・アレルギーに注意しましょう。
- ・薬と併用しないようにしましょう。
- ・いくつもの製品を同時に摂取しないようにしましょう。

○健康食品情報は冷静な判断を！

- ・知っていると思っている健康情報は、本当に(科学的に)正しいものですか。
- ・情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうかが判断してください。

健康の保持・増進の基本



[厚生労働省 Web ページから]

令和4年度 山口県食の安心モニター を募集します



山口県では、日常の買い物を通じて食品表示などをモニタリングしていただき、その結果を報告していただく「山口県食の安心モニター」を募集します。



活動内容

- ・食品販売店での食品表示や衛生管理等のモニタリングとその報告(年4回)
- ・研修会※への参加等(※令和3年度は、食品表示とHACCPについて学習しました)

1 応募資格

県内にお住まいの満18歳以上の方

2 任期・募集人数

委嘱日～令和5年3月31日 40名

3 応募方法

応募申込書に必要事項を記入の上、**お住まいの市又は町の消費者行政担当課**にお申し込みください。

※応募用紙は、市町の消費者行政担当課、山口県生活衛生課、県民局、健康福祉センター(保健所)に用意してあるほか、インターネット(食の安心総合情報ホームページ)でも入手できます。

4 募集期間

令和4年3月10日(木)～4月6日(水)

- ・特別な経験は不要です
- ・食品表示などの基礎知識は提供されます
- ・男女問わず、10代～80代と幅広い年齢層の方々が活躍されています！



お問い合わせはこちら
083-933-2974
山口県生活衛生課

「やまぐち食の安心・安全情報誌」がwebで読めます！

(バックナンバーもこちらから)

