

ご注意ください。
さい。

自家栽培のジャガイモの食中毒に注意！

自家栽培の未熟で小さいジャガイモ、緑色のジャガイモによる食中毒に注意！

最近、掘り起こしたジャガイモを授業で食べ体調不良を起こし5年生13人搬送（兵庫・宝塚の小学校）されました。食べて、20分ほどで吐き気、嘔吐、頭痛、体調不良などが見られます。

ジャガイモは育てやすく、教材として扱う小学校が増加しています。過去30年間で成人も含め食中毒の患者数が700人以上に上るといふ報告もあります。

ジャガイモには炭水化物などの栄養素のほか、天然毒素であるソラニンやチャコニンが含まれます。特に、芽や光が当たって緑色になった皮などに多く含まれ、学校や家庭菜園などで作られた未熟で小さなジャガイモは、毒素の濃度が高いといわれています。

食中毒の予防には、ジャガイモに光を当てず大きく熟してから収穫すること。収穫後も涼しく通気性の良い真っ暗な場所に保管すること。調理する際は芽やその周辺を取り除き、新じゃがいもでも、できるだけ皮をむくことが必要です。苦みやえぐみのあるジャガイモも食べない方がよいといわれています。

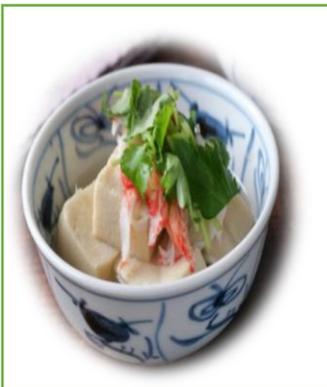
また、加熱調理しても毒素は減らないため、未熟で小さいジャガイモ、緑色になっているジャガイモ(光が当たっている場合にみられる)は避ける必要があります。

心配な場合は、新じゃがいもでも皮をむいて食べることをお勧めします。

引用文献：小児科 HP 令和6年5月3日

腸活のための
本日の一品

高野豆腐とカニカマの生姜煮



材料(2人分)
高野豆腐 2個
生姜 1片
カニカマボコ 40g(3本)
水 200ml
白だし 大さじ1
和風顆粒だし 小さじ1/2
みつば 適量

作り方

1、高野豆腐は水(分量外)で戻し、かるく絞ってから6等分に切る。

しょうがはすりおろしておく。

2、耐熱容器にA 水 200ml、白だし大さじ和風顆粒だしの素小さじ1/2、しょうがを合わせ、新あさひ豆腐を入れる。

3、かに風味かまぼこを割いて1の上のせ、ふんわりラップをかけ

て電子レンジ(600W)で10分加熱する。

4、器に2を盛り付け、2cm幅に切ったみつばをのせる。