

# じゃがいもで 食中毒にならないために

じゃがいもは微量の天然毒素(ソラニン、チャコニン)を含んでいます。  
毒素が高濃度になったじゃがいもを食べると食中毒になることがあります。

過去10年間の有毒植物による  
全国食中毒患者数第1位  
(2013~2022)

## 収穫時、保管時

・未熟ないもはとらない

未熟かどうか判断が難しい  
場合には、一度にたくさん  
食べたり、皮ごと食べない

・暗くて、涼しい場所に保管  
(光を当てない、傷をつけない)

光が当たると緑色に  
20℃以上で発芽

## 調理時



緑色の部分と  
その周辺は  
取り除く



芽とその周辺は  
取り除く

## 食べる時

茹でてでも毒素は分解されません

- ・皮を多く食べ過ぎない 毒素は皮に多く含まれています
- ・苦みやえぐみを感じたら食べない