

キャッサバ芋は適切に下処理しよう

キャッサバとは

- ◆ 主にアフリカ、アジア、中南米で**いも**が主食の1つとして利用されタピオカ原料にもなります。
- ◆ **シアン化合物**を含むため、適切に下処理せずに食べると、食中毒が起こることがあります。



キャッサバの塊根（いも）



シアン化合物とは



シアノ基（-CN）を持つ化学物質の総称。

植物が外敵に食べられないよう、自ら作る天然毒素の1つと考えられ、バラ科植物の種子や未熟な果実にも含まれます。

中毒になると、**頭痛、めまい、嘔吐等**を引き起こします。

食中毒事例

2017年、キャッサバ芋に含まれるシアン化合物による食中毒が発生。家庭での**下処理が不十分であったこと**が原因と考えられます。

調査の情報

2025年3月、シアン化合物の調査結果を公表しました※1。

※1 有害化学物質含有実態調査結果データ集（令和元～3年度）

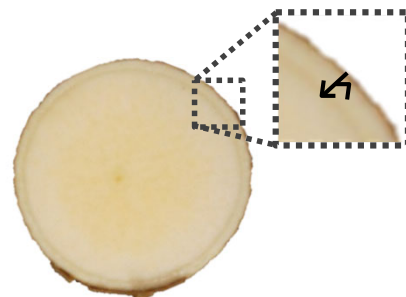
https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/survei/result.html



食中毒を防ぐため、しっかりと **下処理** をしましょう

手順1 皮むき

外側の**茶色の薄皮**に加え、**すぐ内側の白色層**も1 mm程度むきましょう（シアン化合物を多く含むため）



キャッサバ断面

次ページ **手順2** の処理も行いましょう ▶▶

手順2 水さらし・茹でこぼし

① 細かく切り、水にさらします。

この時、細かければ細かいほど良く、写真のように細切りで長さ6-7 cm、幅0.3-1 cm、厚さ0.5 cm以下を目安に切り、24時間水にさらしましょう。

細切りにしない場合は、なるべく薄く切りましょう。また、シアン化合物は水に溶けやすいため、途中で水を入れ替えるとより良いでしょう。



細切りにしたいも（提供：鹿児島県）

② 茹でこぼします。

キャッサバ重量の約5倍量の水とともに30分以上茹で、茹で汁は捨てましょう。

手順1 ・ **手順2** のあと、様々な料理にお使いください。

■ 注意点

水さらしや茹でるのに使った水にはシアン化合物が溶け出ているため、食用には使わないようにしましょう

〈参考情報〉

実際にシアン化合物はどのくらい減りますか



切り方（サイズ）によって、水さらしでの低減効果に差が生じた（表1）。加熱方法によっても差が生じた（表2）。

表1 | 切り方の違いによる水さらしでの低減効果

	2時間	24時間	48時間
細切り※2	70-80%	90%以上	－
短冊切り※3	40-50%	80-90%	－
皮等を剥いただけ	－	－	減らない

※2 長さ6-7 cm、幅0.3 cm、厚さ0.5 cmに切断

※3 長さ6-7 cm、幅1 cm、厚さ0.5 cmに切断

※4 10分間。細かく切らない場合は30分以上

表2 | 加熱方法の違いによる低減効果

加熱方法	低減効果
茹でる	50-80%※3,4
炒める※3	40-60%
揚げる※3	減らない

表1：天然にシアン化合物を含む食品について（鹿児島県）
<https://www.pref.kagoshima.jp/ae09/kenko-fukushi/yakuji-eisei/syokuhin/syokutyuudoku/cyan.html>

表2：食品中のシアン化合物含有量と低減方法に関する調査研究（鹿児島県環境保健センター所報 第24号（2023））
https://www.pref.kagoshima.jp/ad08/kurashi-kankyo/kankyo/kankyohoken/shoho/shohou24/documents/111675_20240220105754-1.pdf