

Ⅳ 調理して食べる時の注意点

ポイント④ 芽とその周辺や緑色の部分は除く

ポイント⑤ 濃度をより下げたい時はしっかり皮をむく

ポイント⑥ 苦みやえぐみのあるいもは食べない

調理する時



- 1 芽は、まわりの部分も含めて取り除きましょう。
 - 2 皮が緑色になっている場合は緑色の部分がなくなるまでむき、その周囲もしっかり皮をむきましょう。
- ※ ジャがいも中の天然毒素は、加熱調理しても大きくは減りません。芽や皮を除くことで確実に毒素の量を減らすことができます。

食べる時

- 1 ジャがいもを皮ごと調理した場合は、皮を多く食べすぎないようにしましょう。 もし心配であれば、皮を残すのもよいでしょう。
- 2 苦みやえぐみを感じたら、ジャがいもと一緒に調理した他の食材も含め、それ以上は食べないようにしましょう。
もし食中毒の症状が出た場合は、速やかに医療機関を受診してください。

＜さらに詳しく知りたい方は、以下のウェブサイトをご覧ください＞

○ジャがいも中の天然毒素について

「食品中の天然毒素「ソラニン」や「チャコニン」に関する情報」

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/solanine/>



○ジャがいもの栽培方法について

「ジャガイモ『そだててみよう!』」

https://www.maff.go.jp/j/agri_school/a_tanken/zyaga/04.html

日本いも類研究会「おいもの教材」

https://www.jrt.gr.jp/potato_tutorial/

じゃがいもによる食中毒を予防するためにできること

じゃがいもは、炭水化物やビタミンなどの栄養素を多く含む野菜ですが、微量の天然毒素も含んでいます。

農家や事業者によって適切な栽培管理・保管がされている市販のじゃがいも中の毒素の濃度は一般に低く保たれています。しかし、学校や家庭で育てる場合、不適切な取扱いをしてしまうことで、毒素を多く含むじゃがいもができてしまうことがあります。毒素が多いじゃがいもを食べると、おう吐や腹痛を起こすことがあります。

じゃがいもの毒素による食中毒を防ぐため、じゃがいもを育てるとき、収穫したじゃがいもを保存するときや調理して食べるときは、以下のポイントに注意しましょう。

～ じゃがいもの天然毒素の特徴と食中毒予防のポイント ～

- ・ いもに光（日光、照明等）が当たると増える

⇒ ポイント① いもに光を当てない

- ・ 未熟ないもでは、濃度が高いことがある

⇒ ポイント② 大きく育て、いもが熟してから収穫する

- ・ いもに傷がつくと増える

⇒ ポイント③ 収穫、保存時にいもに傷をつけない

- ・ 芽とその周辺や緑色の部分では、濃度が高い

⇒ ポイント④ 芽とその周辺や緑色の部分は除く

- ・ 皮では、内側の部分より濃度が高い

⇒ ポイント⑤ 濃度をより下げたい時はしっかり皮をむく

- ・ 濃度が高いといもが苦くなる

⇒ ポイント⑥ 苦みやえぐみのあるいもは食べない

I 栽培する時の注意点

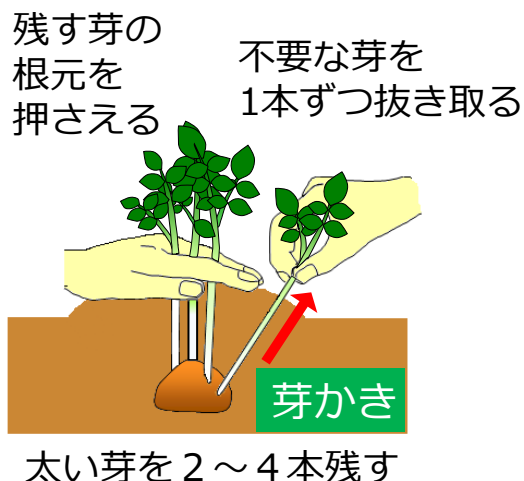
ポイント① いもに光を当てない

ポイント② 大きく育て、いもが熟してから収穫する

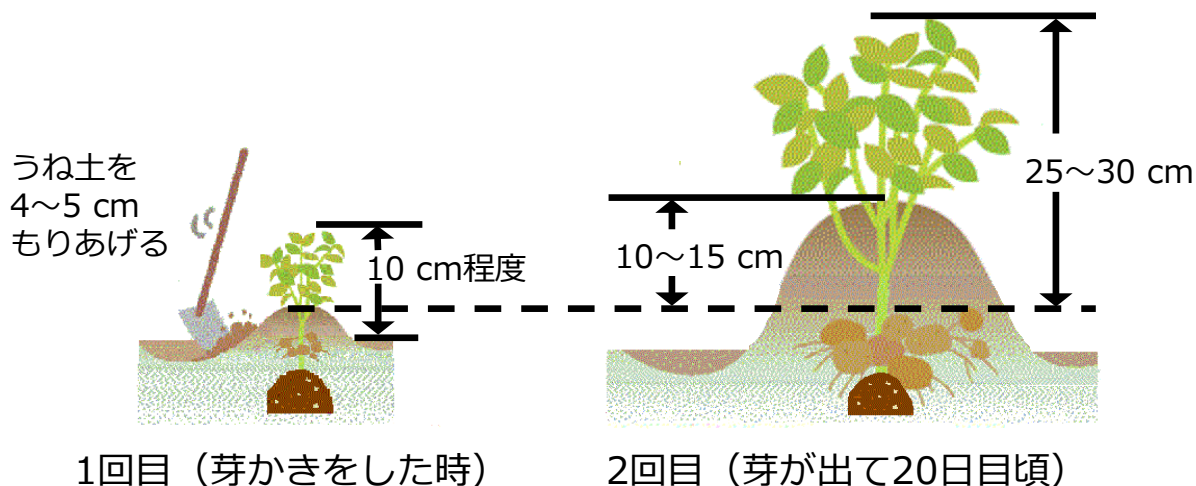
1 種いもを植え付ける時に、

- ・ 十分な量の肥料をまきましょう（じゃがいも用肥料が市販されています。）。
- ・ 種いもと種いもの間は30 cm程度の間隔をあけましょう。

2 芽が出て、10 cmほど伸びたら、太い芽を2～4本ほど残して他の芽を抜き取る「芽かき」をしましょう。



3 いもが地面の外に出ないように「土寄せ」をしましょう。
土寄せは、①芽かきをした時、②地上部が25～30 cmになった時（芽が出て20日目頃）の2回行いましょう。



土寄せ

※いもは種いもよりも上にできます

Ⅱ 収穫する時の注意点

ポイント① いもに光を当てない

ポイント② 大きく育て、いもが熟してから収穫する

ポイント③ 収穫、保存時にいもに傷をつけない

- 1 茎葉全体が黄色くなってから、土が乾いた日に収穫しましょう。
- 2 十分に熟して大きくなったいもだけを収穫しましょう。
- 3 いもに傷をつけないよう掘り起こしましょう。
- 4 収穫したいもは、日かげの風通しのよい場所で乾燥させ、表面が乾いたら、土を落として保存しましょう。



Ⅲ 保存する時の注意点

ポイント① いもに光を当てない

ポイント③ 収穫、保存時にいもに傷をつけない

収穫したいもは早めに食べましょう。保存する場合は、

- 1 涼しくて通気性が良く、真っ暗な場所で保存しましょう。
- 2 傷をつけないようにして保存しましょう。



(左)緑色になったいも
(右)通常のいも



芽が出たいも