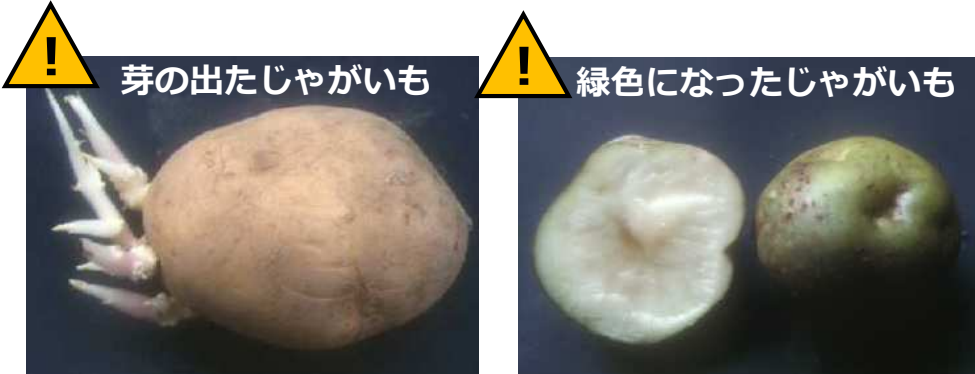


## じゃがいもの食中毒に要注意！

例年、学校の調理実習等で使用したじゃがいもによる**食中毒**が発生しています。  
原因は「じゃがいもに含まれる毒素」です。  
症状や予防方法について確認し、美味しく安全に食べましょう。

### じゃがいもの毒素

じゃがいもの**芽の部分**や光が当たって**緑色になった部分**には、「ソラニン」や「チャコニン」などのアルカロイドと呼ばれる毒素が多く含まれています。



出典：東京都保健医療局食品衛生の窓「間違えやすい有毒植物」

毒素量

**皮の部分** > 内側  
**小さく未成熟** > 大きく成熟

### じゃがいもの毒素による症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、脱力感、めまい、呼吸困難等（食後20分程度）  
子どもは、大人が食中毒を起こす毒素量の1/10程度で症状が出ると言われています。

**※毒素はゆでても、焼いても、揚げても、大きくは減りません。**

※じゃがいもの表面が緑色でなくても、毒素が多く作られていることがあります。

### 予防方法

- ・ **芽が出たものは、周辺や緑色の部分は取り除く。**
- ・ **しっかり皮をむく。**
- ・ 大きく育てて、熟してから収穫する。
- ・ 収穫、保存時に傷つけない。
- ・ 暗くて涼しい場所に保管する。
- ・ 苦味やえぐみのあるものは食べない。



自家栽培



詳しくはこちらへ



検索

食品衛生の窓 じゃがいも 知識



男爵とメイクイン、どちらの品種に毒素が多く含まれる**傾向**にあるでしょう？

- ①男爵 ②メイクイン ③毒素量に違いはない

正解は裏面へ

# 食物アレルギー表示の対象品目が変わりました！

## 食物アレルギーの原因となる食品の表示について

食品表示法では、食物アレルギーの原因食品として「**特定原材料**」9品目と「**特定原材料に準ずるもの**」20品目を指定しています。

特定原材料は、症例数や重篤度を踏まえ定められており、あらかじめ容器包装に入れられた加工食品に使用する場合は、**表示が義務付け**られています。

また、特定原材料に準ずるものについては、**可能な限り表示することが推奨**されています。



## 対象品目が見直しされました！

令和8年4月1日に食品表示基準が一部改正されました。

1 **「カシューナッツ」**が推奨表示から、**義務表示対象品目に追加**されました。

※「カシューナッツ」のアレルギー表示の義務化については、令和10年3月31日までが猶予期間となっています。

2 **「ピスタチオ」**が**推奨表示対象品目に追加**されました。

※食品関連事業者においては、可能な限り速やかに表示の見直しをすることとされています。

詳しくはこちらへ



検索

食品衛生の窓 アレルギー

## 表示の義務がある9品目(特定原材料)

患者数が多い



えび



かに



小麦



卵



乳



くるみ



カシューナッツ

追加

症状の重篤度が高い



そば



落花生  
(ピーナッツ)

## 表示が推奨されている20品目(特定原材料に準ずるもの)

削除

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・~~カシューナッツ~~・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

追加

A

### ②メークイン

過去の調査で、メークインの方が男爵よりソラニン及びチャコニンの量が多い傾向にありました。(参照：2004.8 食衛誌 Vol.45, No.5)