

家庭菜園のモロヘイヤによる食中毒にご注意!

ねばねば野菜好きには堪らないモロヘイヤ、家庭菜園で楽しむ方も多いのではないのでしょうか?実はモロヘイヤは収穫時期や食べる部位によっては危険な毒があるのをご存じでしょうか?

今年の10月に都内でモロヘイヤが原因と疑われる食中毒が発生しましたので、季節外れではありますがモロヘイヤについて特集します!

モロヘイヤの歴史

日本では1980年代に栽培され始めた比較的新しい野菜ですが、エジプトでは5000年以上前から食用にされていました。アラビア語で“王様の野菜”という意味の「ムルキーヤ」が語源であると言われています。重病を患ったエジプト王が、モロヘイヤの葉を刻んで作ったスープを飲み、病気が治ったという逸話から“王様の野菜”と呼ばれるようになったそうです。

モロヘイヤの毒性

モロヘイヤの種、莢(さや)、老化した枝葉及び発芽からしばらくまでの若葉には有毒成分(ストロファンチジン)が含まれています。

都内の事例では肉野菜炒めとして喫食し、発症していますが、少量でも、めまい、動悸、吐き気、心不全などを引き起こし、最悪の場合、死に至る可能性もあります。**※収穫期の葉や莢に毒は一切ありません**

収穫時の注意点

収穫時期に気をつけましょう

収穫時期を過ぎると、黄色い小さな花が咲きます。花が咲いたら収穫は避け、根っこから引き抜いて捨てましょう!

種や莢が混じらないように注意しましょう

若い莢は葉や莖と同じ色をしており、みつけにくいので注意しましょう。



モロヘイヤの莢



莢の拡大図

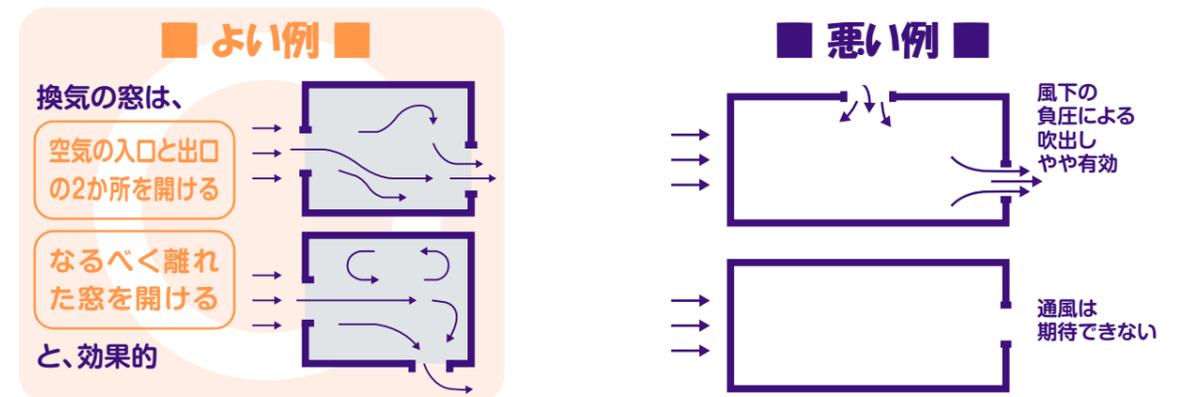
寒気、換気、喚起!

新型コロナウイルス感染症対策で、三密(密集、密接、密閉)にならないようお家の中でも換気に気を付けていることと思います。でも、これから寒さが厳しくなる時期は、やはりお家の中は閉め切りがちになってしまいます。新型コロナウイルス感染症の他にインフルエンザの蔓延にも注意が必要です。

お家でも効果的な換気を行い、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症の予防に努めましょう。

1 効果的な換気方法

- ①給気口と排気口が確保されている事
1ヶ所だけ窓を開けただけでは換気は不十分です。
- ②空気の入口と出口は対角線上になる事
開けた窓の対角線上の窓を開け、風が通りやすくする事。
- ③空気の通路を妨げない事
家じゅうの窓を開けていても部屋のドアを閉めていると換気が効果的に出来ません。



2 冬場の窓開け換気による室温変化を抑えるポイント

- ・ 一方向の窓だけ開け、換気扇を常時稼働させる方法: 窓を開ける幅は、居室の温度と湿度をこまめに測定しながら、調節してください。
- ・ 二段階換気: 人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れましょう。
- ・ 開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温の低下を防ぐことができますが、燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に注意してください。

「換気回数を毎時2回以上」とはどういう意味ですか?

- × 1時間に2回以上ただ窓を開けるというわけではありません。
- 30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にして換気をすることです。
(※換気回数とは、部屋の空気が全て外気と入れ替わる回数を言います。)

3 冬季暖房時の換気による低湿度にも注意!

空気を温めると、相対湿度は低下します。

インフルエンザウイルスは相対湿度が40%を上回ると生存率が低下しますので、暖房により低湿度となる場合は、温湿度計で居室を測定しながら、加湿を行ってください。

