

# めどく ジャガイモの芽は毒なの?

うえばきか 神奈川県・上羽希佳さん(中2)からの質問

## Do 科学

# 緑の皮や実も中毒の一元なのよ

が必要になることもあるそうよ。  
のどのどんな種類の毒があるの?  
先生 ジャガイモの芽に含まれる  
主な有毒成分は「ソラニン」や「チ  
ヤコニン」など。食べると神経の働  
きが必要になることがある。

きなどに異常が起きて、様々な症状  
が出ると考えられている。芽が出  
たジャガイモを調理するときは、芽  
だけなく、芽の付け根のあたりも  
深く削り取る必要があるのよ。

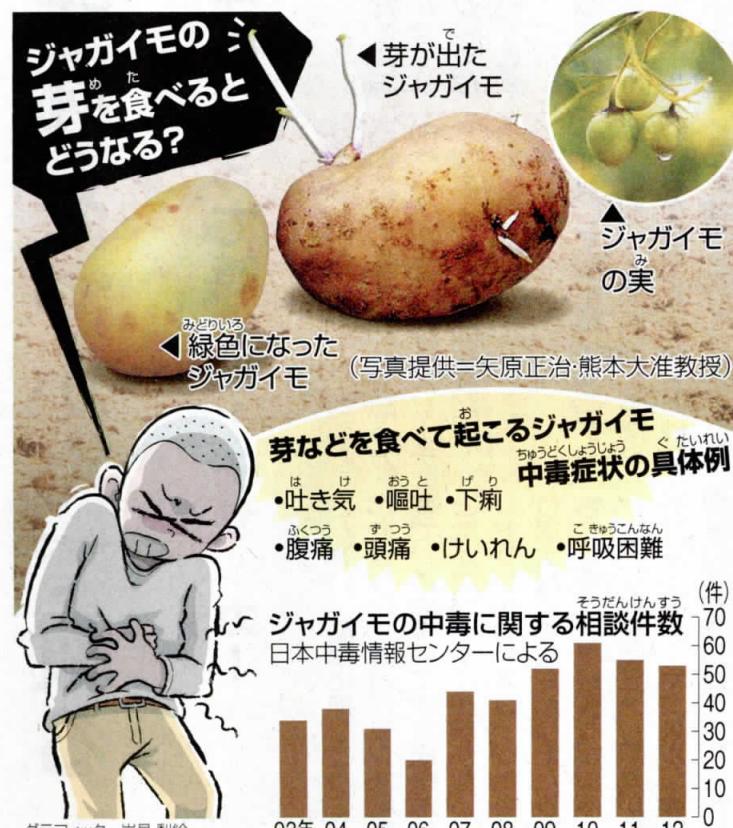
緑色の皮やその下の部分を厚くむい  
て調理しないと、芽と同じように中  
毒を起こすことがあるよ。

本中毒情報センターには、市民や  
医療機関などから毎年数十件、ジャ  
ガイモの中毒についての相談がある  
そうよ。植物による中毒といふと猛  
毒のトリカブトなどが有名だけど、  
植物の種類別でみると、ジャガイモ  
の相談件数が一番多いんだって。

のの 芽がないようには、でき  
ないのかな。  
先生 ガンマ線を当ててジャガイ  
モの発芽を防ぐ技術が、食品衛生法  
で認められているの。でも、そし  
た処理をしたものは、国内で流通す  
るジャガイモの一部よ。それ  
に、中毒の原因になるのは、芽だけ  
ではないのよ。太陽の光に当たって  
緑色になったジャガイモも要注意。

いいわね。あと、栽培中にトマトに  
似た実をつけることがあるけど、実  
も有毒成分を含んでいるから食べな  
いでね。

のちゃん きのうの晩飯は、  
カレーライス。おうちでジャガイモ  
の皮むきを手伝つたんだ。お母さん  
が「ジャガイモの芽には毒がある」  
って言つてたよ。もし芽を食べた  
ら、どうなつちゃうのかな。  
藤原先生 吐き気や下痢のほか、  
腹痛や頭痛、めまいなどが起きた  
ことがあるから気をつけね。ひどい  
場合には、体がけいれんしたり、呼  
吸困難になつたりして、病院で治療



グラフィック・岩見 梨絵

先生 普通に熱を加えただけで  
は、ほとんど分解しないの。有毒成  
分のソラニンなどは水に溶けやすい  
性質があるから、よくゆでてそのお  
湯を捨てれば、ある程度は減らすこ  
とができるけど。

先生 家庭菜園などでどれた未熟  
で小さなジャガイモは、芽と同じ有  
毒成分を多く含んでいることがある  
の。特に、子どもの親指大以下のも  
のや苦みのあるものは食べない方が

のの よく火を通して、毒は消え  
ちゃうんじゃないの。

先生 ジャガイモは長く日に当た  
ると有毒成分が増えてしまってから、  
おうちで保管するときは暗く涼しい  
場所に置くのがコツ。芽が出るまで  
置きっぱなしにせず、新鮮なうちに  
おいしく食べたいわね。

(取材協力=日本中毒情報センター・黒  
木由美子理事、熊本大学・矢原正治准教  
授、厚生労働省・構成=山本智之)

