



食の安全・安心に関する最新の情報を、  
科学ジャーナリストの松永和紀さんに分かりやすく解説していただきます。

## Q. ジャガイモのソラニン 注意すべき?

**A. 毒性は意外に強い。  
栽培、調理は慎重に**

ジャガイモに含まれる天然毒素のソラニンや  
チャコニンは、毒性がかなり強い物質で、小学校  
や幼稚園で毎年、ジャガイモによる食中毒が起き  
ています。子どもたちが授業などでジャガイモを  
育てて食べるのですが、栽培や保管方法に問題が  
あり、ソラニンやチャコニンの多いジャガイモに  
なってしまうのです。

### 緑色になった皮、未熟なイモも

ソラニンとチャコニンは、どちらもソラニジン  
という物質に糖類が結合したもので、ジャガイモ  
特有の天然毒素です。ジャガイモの芽 100gあ  
たり 200-730mg、緑色になった皮の部分なら  
100gあたり 100mg 程度含まれます。摂りすぎ  
ると腹痛や嘔吐、頭痛などが起きます。大人では  
50mg 程度の摂取で症状が出るケースがあり、  
150mg 以上食べると亡くなる可能性も。つまり、  
芽や緑色になった皮を間違えて数十g 食べる程度

でも症状が出るほど毒性が高いのです。子どもは  
もっと敏感で、ごく少量で発症するとみられてい  
ます。

食べる部分（髄質部）にもわずかですがソラニ  
ンやチャコニンが含まれ、とくに表皮近くにあり  
ます。完熟のジャガイモであればごく微量なので  
食べても大丈夫。しかし、未熟であれば濃度が高  
く、食中毒を引き起こす可能性がある、とされて  
います。

ジャガイモ農家は十分に気をつけて完熟で収  
穫します。明るいところに置いておくと芽が出て  
皮も緑色になるので、暗所で保管しています。と  
ころが、ジャガイモがあまりにも身近な食品であ  
るためか、学校や幼稚園で安易に栽培され子ども  
たちが食べる場合があるのです。厚生労働省の調  
査では、2006年から10年間でジャガイモ食中  
毒が計 21 件発生し、患者数は 411 人。その 9 割  
が学校で発生しています。

## 食中毒予防のポイント

農林水産省はリーフレットを作って次のよう  
な「天然毒素の特徴と食中毒予防のポイント」を

示しています。これからは秋植えシーズン。家庭  
でも十分に注意しましょう。

### ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること ジャガイモの毒素は…

- イモに光(日光、蛍光灯)が当たると増える →ポイント1 **イモに光を当てない**
- 未熟なイモでは、濃度が高いことがある →ポイント2 **イモは大きく育て、熟してから収穫する**
- イモを傷つけると増える →ポイント3 **収穫、保管時にイモを傷つけない**
- 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 **皮はできるだけむく**
- 濃度が高いとイモが苦くなる →ポイント6 **苦みやえぐみのあるイモは食べない**

農林水産省のリーフレットはインターネットからダウンロードできます。  
<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/solanine/index.html>

### PROFILE

まつなが わ き  
松永和紀さん

科学ジャーナリスト。  
京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。  
毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や  
環境影響などを主な専門領域として、執筆や講演活動などを続けている。  
「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で  
科学ジャーナリスト賞 2008 を受賞。  
新刊は「効かない健康食品 危ない自然・天然」(光文社新書)



## 京都生協 検査・点検報告 残留放射性物質の検査の詳しい内容を京都生協ホームページで公開中!

### JAきたひやま「ほこほこ大地の男爵」

JAきたひやまは、北海道南西部にある「せたな町」にあります。農薬散  
布は、地域の慣行的な使用の半分程度に抑えられており、使用する農  
薬が法令を遵守していること、栽培内容の点検が行なわれていること  
も確認できました。また、機械ではなく手掘りで収穫されていますの  
で、手間はかかりますが傷がない男爵いもをお届けできます。



▲選果場です。収穫前の点検にな  
りましたが、整理・整頓・清掃さ  
れた施設でした。



▲品質や量目の基準が掲示されて  
いました。大玉の物では、空洞が  
ないかも検査されています。

### 〈7月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	14 検体	
米の残留カドミウム検査	6 検体	
卵質検査	936検体	
微生物検査	鶏卵サルモネラ検査	7検体
	店舗調理商品	143件
	KYOTO 商品	28 件
	その他	84 件
京都協同食品 プロダクト(株)商品	6 件	
残留放射性物質検査	2 件	



京都生協の点検項目・  
検査基準に照らし  
安全に供給できる  
ことを確認しました。