

- 植物性自然毒 -

植物性自然毒を持つ植物を食べることにより、食中毒を起こす事例があります。強い毒素を持つ植物も存在しますが、正しい知識を持っていれば中毒を避け、被害を減らすことが可能です。今回は、ジャガイモに含まれる天然毒素『ソラニン』、『チャコニン』、ビワやウメ、サクランボなどのバラ科植物の種子や未熟な果実に含まれる『シアン化合物』、についてお伝えします。

「ソラニン」や「チャコニン」は、ジャガイモの芽（芽とその芽の根本）や、皮（特に光が当たり緑色になった部分）に多量に含まれており、ジャガイモを調理するにはこれらの部分を取り除く必要があります。適切にこれらの箇所を処理せずに食べてしまうと、頭痛、嘔吐、下痢、痙攣、呼吸困難等といった症状を引き起こす可能性があります。

対策としては、購入・収穫後は新鮮な内に食べるようにしましょう。また、長期間の保管は避けるようにし、保管は芽が出づらいう冷暗所に置くようにしましょう。保存中に芽が出てしまった場合、芽の付け根の固くなった部分には多く含まれるので、しっかりと取り除きましょう。苦味やえぐみを感じたら、ジャガイモ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。

「シアン化合物」は青梅、あんずといったバラ科植物の種子や、未熟な果実の部分に含まれています。また、タピオカの原料であるキャッサバにも含まれます。十分に熟した果実に含まれるシアン化合物は極微量であり健康被害に結びつくことは考えにくいですが、果実を未熟なうちから食べたり、種子ごと食べたりしてしまうと、中毒を起こす可能性があります。中毒になってしまうと、軽症であれば嘔吐・めまいなどの症状が現れ、重症では意識が遠のく、痙攣するなどといったケースもあります。

対策としては、熟した実を食べるようにし、ビワなどの種子を粉末加工した食材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。



【配信に関するお問い合わせ先】

公益社団法人福岡市食品衛生協会

TEL 092-651-5111

《 食中毒に対応する賠償共済への加入はお済みですか？ 》

弁当など大量調理食品による食中毒では、被害者も多く、高額な補償が必要となります。幅広いリスクに対応する共済制度(「あんしんフード君」等)への加入をお勧めします。

〔内容についての質問、HACCP（ハサップ）や検査に関するご相談・お問い合わせ先〕

厚生労働大臣登録検査機関公益財団法人北九州生活科学センター KLSC 福岡事業所

福岡市博多区千代1-2-4 福岡生活衛生食品会館4階

TEL 092-642-1001 FAX 092-642-1002 URL : <http://www.klsc.or.jp/>