

# ぐんま食の安全情報



食の安全に関する様々な情報をお届けします 群馬県食品・生活衛生課 令和8年4月発行 Vol.222

## 家庭菜園のジャガイモで食中毒にならないために

ジャガイモは栽培が比較的簡単で、いろいろな料理にして楽しむことができるので、個人宅や学校等の“家庭菜園”でも人気の野菜です。しかし、栽培や管理の方法を誤ると食中毒の原因になってしまうことがあります。そうならないための要点について、今回は特集しました！裏面では、有毒植物の誤食を防ぐために大切なことを紹介していますので、ぜひご覧ください。

### 家庭菜園のジャガイモで食中毒が起こりやすいのはどうして？

ジャガイモの芽には「ソラニン」などの天然毒素が含まれています。これは大切な芽を動物に食べられてしまわないように、ジャガイモ自身が身を守るために役立っています。



じつはこれらの毒素は、芽の部分だけでなく、光が当たって緑色になった芋や、生育の悪い未熟な芋にも多く含まれています。また芋が傷つくと、動物にかじられたときと同じような反応が起きて、毒素が増えてしまいます。だから、家庭菜園では毒素の多い芋を収穫して食べてしまう事例が起こりやすいのです。

光に当たって緑色になったり、傷ついたりすると、毒素が増えちゃうんだ！



### 家庭菜園とは無縁な方も注目

お店で買う場合も、ここは気を付けて！



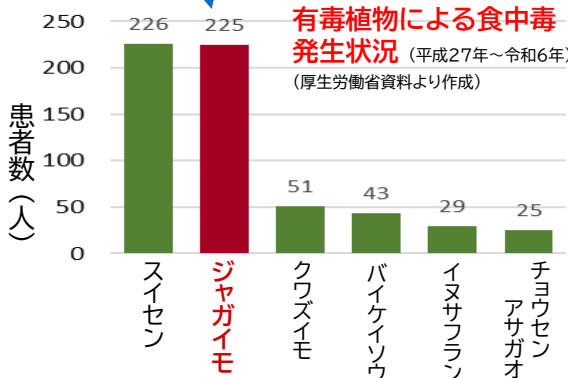
日光だけでなく室内灯の光でも毒素は増えます！

- ★ 緑色になっている芋は買わない
- ★ 暗く、蒸れない場所で保管
- ★ 調理の際は芽とその周囲をしっかりと取り除く

※「小さい」の目安は500円玉より小さいくらい

発生件数自体は年間0~3件と少ないのですが、学校等の集団で起こる場合が多いため、患者数が多くなっています。

患者数の大半は、学校・保育園等で育てて食べた事例で占められています。



毒素の多いジャガイモでも、食べ過ぎなければ何も起こらない場合もあります。

食べたときに苦みなど違和感を感じたら、食べるのをやめましょう。

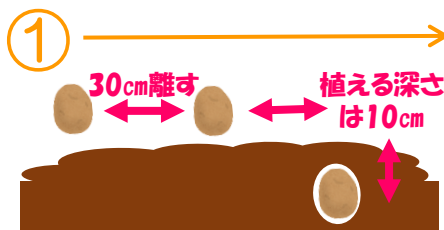
### 主な症状

吐き気 下痢  
嘔吐 腹痛  
頭痛 めまい

### 植え付ける時期から毒素を増やさない対策を！

芋の生育が悪いことが毒素の増える一因になるので、密生させないようにして、大きな芋が育つようにすることがポイントです。

- ① 種芋どうしは十分間隔を空けて植える
- ② 背丈が10cmくらいに育ったら、弱々しい芽を根本から抜く
- ③ 芋が日光に当たらないように、ときどき土寄せする
- ④ 収穫の時期は、葉が枯れてきてから！



詳細は



農林水産省  
じゃがいもによる食中毒を予防するために

**ニラを育てる場合は、  
スイセンの誤食にも  
気を付けましょう！**

家庭菜園に係る食中毒で、ジャガイモと肩を並べて患者数が多いのが、ニラとスイセンの誤食事例です。スイセンは繁殖力が強くてどんどん広がっていくので、ニラを植えた場所にいつの間にか入り込んで混ざってしまうのが一因となっているようです。



**← どちらがニラだと思えますか？**

この写真の場合、右側がニラ、左側がスイセンです。  
**スイセン**は根こそぎ抜くと**球根がある**ので、それが見分ける目印になります。…**しかし！**ニラは収穫するとき、何度か収穫できるように根を残して株元で切り取ることが多いので、スイセンをニラだと思い込んで写真のように切り取ってしまうと、目印を失ってしまいます。 ※スイセンの葉は、色や形状が品種や個体差等により様々なので、葉での区別は難しいです



スイセンの球根

画像の引用元  
厚生労働省HP  
「自然毒のリスク  
プロフィール」



**匂いで嗅ぎ分け  
られないの？**

確かに、ニラであれば特徴的な匂いがするので判別方法の一つではあるのですが、ニラとスイセンが混ざっている場合、ニラの匂いが強すぎて手や周囲に移ってしまうので、嗅ぎ分けるのが難しくなるんです。。。



実験してみた  
群馬県職員

ですから、誤食による食中毒を防ぐには、球根や匂いでの判別に加えて、次の点も心掛けましょう。

- ★ 食用の植物を植える畑と、観賞用植物を植える花壇は、十分に距離を離して明確に区分する
- ★ スイセンやニラが増えて生える範囲が広がってきたら、互いが混ざらないように適宜抜く

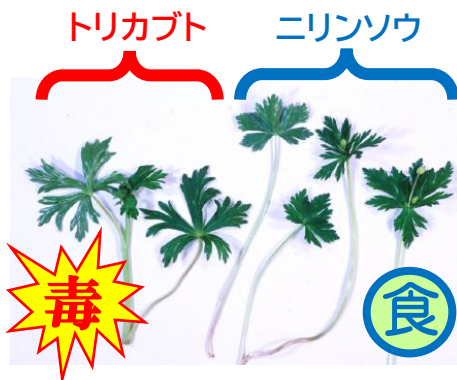
**重要!**

家庭菜園でも、野生の山菜・キノコなどを採取するときでも、肝に銘じましょう

確実に食用と判断できないものは

**採らない！ 食べない！ 売らない！  
人にあげない！ もらわれない！**

今この季節、山菜と  
間違えやすい有毒植物



バイケイソウ



ウルイ(オオバギボウシ)



イヌサフラン



ギョウジャニンニク

**【覚書】**  
 両方が同じ場所に生えていることもある  
 慣れていている人でも間違えることもある

左から3点の画像の引用元：  
厚生労働省HP「自然毒のリスクプロフィール」

食の安全に関する

タイムリーな情報を  
あなたの  
スマホ・PCに  
お届け  
します。

©群馬県  
ぐんまちゃん



受け取るための2ステップ



① 群馬県  
デジタル窓口  
友だち追加



② 食の安全情報  
を受け取る  
設定をする

XとFacebookでも  
発信しています



本紙の感想や食品安全に関する  
質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」

TEL : 027-226-2424

FAX : 027-243-3426

メール : shokuseika@pref.gunma.lg.jp

〒371-8570前橋市大手町1-1-1

群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室