

# 食品の天然毒素に対する正しい知識を持ちましょう!

私たちが普段食べている食物の中にも、天然毒素を含むものがあります。これらの食物の、調理方法などを間違えると、食中毒を引き起こすことがありますので、天然毒素に対する正しい知識を身につけ、食中毒の防止に努めましょう!

## ・ジャガイモ

ジャガイモの芽や、青くなった皮の部分には、天然毒素が含まれており、そのまま食べると、「吐き気」「下痢」「おう吐」「腹痛」「頭痛」「めまい」等の症状を引き起こすことがあるので、必ず毒素の含まれる部分は、取り除いて調理しましょう。



写真は、農林水産省ホームページより

## ・ふき（ふきのとう）

ふき（ふきのとう）には、天然毒素が含まれており、過剰に摂取、又は長期間摂取すると「肝臓」に悪い影響を与えるおそれがあります。

この成分は、水に溶けやすいので、しっかりとあく抜きすること、一度にたくさん食べることは控えましょう。



## ・青梅

梅の未熟な果実や種には、天然毒素が含まれており、これらを摂取すると「頭痛」「めまい」「発汗」「けいれん」「呼吸困難」などの中毒症状を起こすことあるので、注意が必要です。

なお、梅を梅干しや梅酒などに加工すると、天然毒素は減少します。



## ・ギンナン

ギンナンには、ビタミンB6の働き（脳内の神経伝達物質の生成）を阻害する天然毒素が含まれており、一度にたくさん食べると「おう吐」「下痢」「呼吸困難」「けいれん」などの症状を起こすことがありますので、注意が必要です。



写真は、農林水産省ホームページより

## ・わらび

わらびには、ビタミンB1を分解する酵素が含まれており、他の食事のビタミンB1を壊し、体がだるく神経痛のような中毒症状を起こすことがあるので、必ずあく抜きしてから食べるよう注意が必要です。



徳島県

農林水産部 もうかるブランド推進課 (tel 088-621-2409)  
消費者暮らし安全局 安全衛生課 (tel 088-621-2229)