

有害物質が残留する ジャガイモはどうして 食べてもいいのか？

昨年4月から「食の安全読み解き力」として、日々暮らしの中に溢れる食の情報の読み解き方を一緒に考えてきました。皆さんの知識や情報の整理のお役に立てたでしょうか。

残留農薬の問題や輸入食品の話題は気にするけれど、毎年発生する食べ物の残留物による食中毒はあまり気にしない人が多いのは何故でしょうか。それはおそらく誰も脅かすような情報発信をしないからです。

ジャガイモにはソラニンやチャコニンというアルカロイド配糖体(窒素を含んだ構造物に糖がくっついたアルカリ性の化学物質)が天然に含まれています。体重1kgあたり1~3mgで毒性があるといわれ、致死量は体重1kgあたり3~6mgと、青酸カリと同程度の毒性の高い化合物なのです。じゃあ、明日から食べないようにしようと短絡的に考えないでください。

うねやま ちかこ
畷山智香子さん(国立医薬品食品衛生研究所)がジャガイモのソラニンやチャコニンを残留農薬と同じように安全性評価したらどうなるか計算しています。毒性が見られる量が1~3mg/kgだったので、無毒性量※を1mgと高めに設定します。これはヒトでのデータなので安全係数は10とします。(通常は動物実験のデータなので種の違いや年齢、性差などを考慮して100を採用します。)ヒトがある物質を24時間又はそれより短時間に経口摂取した場合に健康に悪影響が出ないと推定される1日あたりの摂取量である、急性参照用量(ARfD)は、無毒性量1mg/kgを安全係数10で割った0.1mg/kgとなります。つまり体重20kgの子供で2mgなら大丈夫という量になります。一度に食べるジャガイモの量を200gとすると、 $2\text{mg} \div 200\text{g} = 0.01\text{mg/kg}$ (10ppm)となるので、ジャガイモのソラニン・チャコニンの残留基準値を設定すると、8ppmがそれ以下の値が設定されます。

日本で市販されているメークインや男爵等ジャガイ

一緒に考えよう 食の情報 読み解き力

日々の暮らしの中、食に関わる、「○○は体に良い」「□□は体に悪い」...といった情報があふれています。実際はどのようなのでしょうか？食に関わる様々な情報の読み解き方を一緒に考えましょう。

モにはソラニンやチャコニンが皮で190~320ppm、皮をむいた中身で2.7~12ppmと報告されています。残念ながら残留農薬等の検査は皮をむかない農産物に近い形で検査を行いますので、残留農薬の判断でジャガイモを見れば、市販のほとんどすべてのジャガイモが基準違反で回収廃棄となります。この話信じられますか？世の中大混乱です。

しかし、現在の日本では市販のジャガイモで中毒を起こした事例は滅多にありません。小学校の菜園で子供たちが栽培したジャガイモ(未熟で皮が緑色、芽が出る)を調理して食べた時などにまれに起こることもあります。

残留農薬や食品添加物は科学的データに基づいて安全性を評価し厳しい基準を設定して、生産者や事業者には厳しく守ることを課しています。ですから、基準違反の食品でも大半は食べて大丈夫ですという説明が多いと思います。これらの不安は杞憂に近い話で、健康影響があるもっとも微量のレベルで行政判断し処分されていることを理解しましょう。ジャガイモのソラニンの様に何も規制されていない天然にある毒性物質などは情報を集めながらうまく保管・調理をして楽しくおいしく食事をするを心がけましょう。それが「食の情報読み解き力」です。

※毒性試験期間中に試験物質を与えても動物に毒性(有害な)影響が見られない最大の投与量

一緒に考えよう 食の情報読み解き力は
今月号をもって終了させていただきます



愛知県衛生研究所で食品中の農薬や添加物、金属等の分析に30年間携わる。その後、2004年から東海コープ事業連合商品検査センターでセンター長を8年間勤め、2012年からは同検査センター技術顧問として従事。

うちではこうして使ってます!!

揚げてあるので手間いらず♪



甘辛チキン南蛮カツ
(国産鶏肉使用)

凍 270g(8個)
本体価格 368円 / 税込価格 397円
次回予定 3月2週



甘辛のタレがしみこんでおり、お弁当にピッタリ。チンしても柔らかく食べやすいです。スライス玉ねぎと煮込んで卵でとじると、チキンカツ丼に早変わり。 可児市 ちゃこママさん

カフェインレスで身体にやさしい



ルイボス茶

90g(3g×30)
本体価格 1,315円 / 税込価格 1,420円
次回予定 3月2週



とっても美味しいです。牛乳とも合うのでミルクティーにして飲んでいます。 中津川市 いもちゃんさん

赤飯づくりの強い味方



お赤飯用あずき水煮
(北海道産小豆使用)

230g(固形量100g)×2
本体価格 298円 / 税込価格 321円
次回予定 3月2週



お赤飯が手軽にできるので愛用しています。栗と一緒に栗赤飯をつくった時は好評でした。お祝いだけでなく、普段にも利用しています。 可児市 はらんぼさん

丼にしてもGood!



豚ばらつぶれ角煮

凍 145g
本体価格 285円 / 税込価格 307円
次回予定 3月3週



そのままでも美味しいのですが、タレが残ってもったいないので、ご飯の上のせて豆腐、青じそ、いりゴマなどと混ぜて食べています。 飛騨市 松山さん

安心、便利な乳幼児食シリーズ



きらきらステップ
国産若鶏を使った肉だんご
(鶏レバー入り)

凍 230g(標準20~24個)
本体価格 298円 / 税込価格 321円
いつでも注文カタログ



スープに入れたり、野菜炒めの具材にしたりしています。美味しいので、子どもはいつも最初に食べてしまいます。 北方町 りりさん

ご飯のおかずにも、おつまみにもぴったり



広島県産
冷凍かき 大粒(加熱調理用)

凍 250g
本体価格 638円 / 税込価格 689円
次回予定 3月4週



大きめのホイルカップに牡蠣と甘味噌、バターを乗せ、オーブンでグツグツするまで焼きます。以前、経営していた店で好評だったメニューです。 大垣市 ユピの母ちゃんさん

アク抜き要らずで助かります



ミニこんにやく

130g×3
本体価格 158円 / 税込価格 170円
次回予定 3月2週



適当な大きさに切って油少々をひいたスキレットで両面焼き、赤味噌ダレをかければ「献立にもう一品」のできあがり。味が染み込みやすいように格子に切り目を入れ、山椒を添えると居酒屋メニューっぽくなります。各務原市 とも母さん

面倒な下ごしらえが不要



十勝めむろ ポテトサラダベース

凍 450g(150g×3)
本体価格 328円 / 税込価格 354円
次回予定 3月3週



ベーコン、ほうれん草、コーンを混ぜ、チーズをかけてトースターで焼きます。グラタン風になって、子どももよこんで食べてくれます。 関市 とーしんさん

大学生の娘が、自動車学校の合宿に行きました。たった2週間の予定ですが、笑い声が聞こえないだけで寂しいです。こんな調子で、嫁ぐときはどうなるんだろう…。 | 多治見市 市原さん |



今年、10年ぶりくらいにお雛様を飾りました。59年前、私の姉が生まれた時のもの。7段で御殿の屋根には金のシャチホコがのっている名古屋バージョン(?)です。 | 羽島市 はるちゃんさん |

