ギンナンは食べすぎないで！

「ギンナン中毒に注意しましょう」

おいしい秋の味覚のギンナンですが、
一度にたくさん食べすぎると
嘔吐やけいれんなどの中毒症状を
起こすことがあるので注意が必要です。

ギンナンでの中毒は、食べた人の潜在的なビタミンB6の欠乏状態によりなりやすさが異なるので、「何個までなら大丈夫」と一概には言えません。

また、ギンナンの有毒成分は熱に強く、加熱調理しても消えないため、調理方法に関わらず食べる数は控えめにしましょう。ナッツや枝豆と同じ感覚で多量に食べないようにしてください。

●子どもは特に注意！

ギンナン中毒は５歳以下の子どもで多く報告されています。
6、７個でけいれんが出現した５歳以下の小児の例があり、
小さな子どもにいくつも食べさせるのは控えた方が無難です。

嘔吐やけいれん等、
ギンナンを食べて症状が出た場合は、医療機関を受診しましょう

大津市保健所　衛生課　食の安全推進係
〒520-0047　滋賀県大津市浜大津4-1-1　明日都浜大津1F
TEL:077-511-9203　FAX:077-522-7373　MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp
HP、Twitter：「大津市保健所衛生課」で検索！