



有毒食物、 正しく知って身を守ろう



似ているけど大違い!!ニラとスイセンの見分け方



ニラ スイセン



ニラ スイセン

	ニラ	スイセン
葉	平たくて細長い。 独特の 強い匂い がある。	厚みがあり、幅広。 匂いはほとんどない。
花	白い小さな花が 集まって咲く。	黄色や白色の目立つ花。
鱗茎 (球根)	根元は小さな鱗茎が 数個集まっている。	比較的大きな球根が 一つある。

見分けるポイント

「匂い」

ニラの葉には**特有の匂い**があり、
スイセンの葉には匂いがありません。



芽も皮も要注意!～ジャガイモのソラニン対策～

ポイント

- 緑色になった部分や芽は、皮ごと厚く取り除きましょう。
(芽の周辺だけでなく、広範囲にソラニンが含まれている可能性があります。)
- 小さすぎる未熟なジャガイモは食べないようにしましょう。
- 保存する際は、日光の当たらない風通しの良い冷暗所に保管しましょう。
- 調理する際も、緑色に変色した部分や芽がないか確認しましょう。
- 苦味やえぐみを感じたら食べるのをやめましょう。



小さな子供や高齢者は、
少量でも影響が出やすい
すみだ!

食用のキノコだと確実に判断できないキノコは

絶対 採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!



出典: 2017 東京都福祉保健局「身近にある有毒植物」

墨田区保健所 生活衛生課 TEL 03-5608-6943