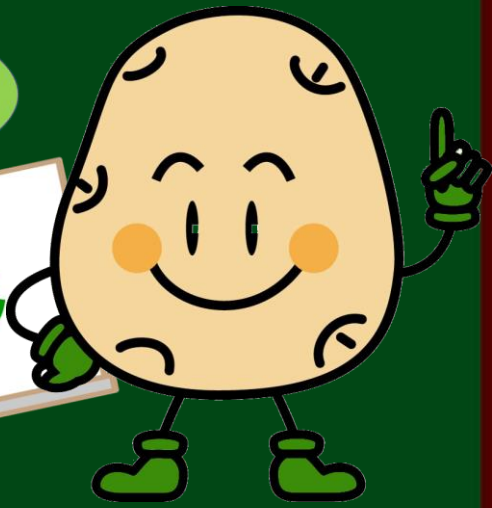


今月の食材

じゃがいも



じゃがいもの栄養と効能 一覧

1. 意外な栄養素！ビタミンCが豊富に - アンチエイジングや美肌効果
2. カリウムも豊富！ 高血圧の予防やむくみを解消する効果
3. 食物繊維もしっかり！ 腸内環境を整える効能、血糖値の上昇を抑える効果
4. じゃがいもにはクロロゲン酸も - がん予防の効能、糖尿病の予防に

ジャガイモ

主な品種の特徴

品種	肉色	煮くずれ度	おすすめ料理
男爵	白	中	じゃがバター、フライドポテト
メイクイン	淡黄	少	肉じゃが、おでんなど煮物
キタアカリ	淡黄	多	粉ふき芋、ポテトサラダ、フライドポテト
ニシユタカ	淡黄	少	煮込み料理
とうや	淡黄	多	煮物、スープ
トヨシロ	白	中	ポテトチップス、ポテトサラダ
インカのめざめ	橙黄	少	シチュー、カレー、肉じゃがなど煮物
インカのひとみ	橙黄	少	サラダ、シチュー、カレー、煮物
ノーザンルビー	桃	少	サラダ、スープ、菓子
シャドークイーン	紫	中	サラダ、スープ

ジャガイモの芽を食べるとどうなる？



芽などを食べて起こるジャガイモ中毒症状の具体例

- 吐き気
- 嘔吐
- 腹痛
- 下痢
- 頭痛
- けいれん
- 呼吸困難

ジャガイモの中毒に関する相談件数

