

有毒植物による食中毒

Q子：ほかほか、気持ちいいな～。だんだん春が近づいてきましたね。

博士：春は草花などが芽吹いていいもんじゃない。

Q子：そうそう、庭の花壇のスイセンも咲きはじめましたよ。

博士：スイセンは有毒植物ということは知っているかの～。

Q子：えっ！！あんなにきれいなのに毒があるんですか!? でも、スイセンを食べる人はいないから大丈夫ですね。

博士：そんなことはないぞ。過去10年間(H19～28)の有毒植物による食中毒の発生状況によると、
 スイセンによる食中毒は44件も起きておる。



博士。
マイペース型。



Q子。助手。
いつも前向き。



ネコ。
しゃべれる。

身近にある有毒植物

博士：有毒植物の中には、食べられる植物と形が似ているものがある。スイセンの葉は何かに似ていると思わんか？

Q子：あっ！ニラに似ていますね。

博士：そうじゃ。身近な食べ物によく似ておる。特に新芽などで植物の見分けがつきにくい4月～5月に有毒植物による食中毒が多く発生しておる。

スイセン



中毒症状

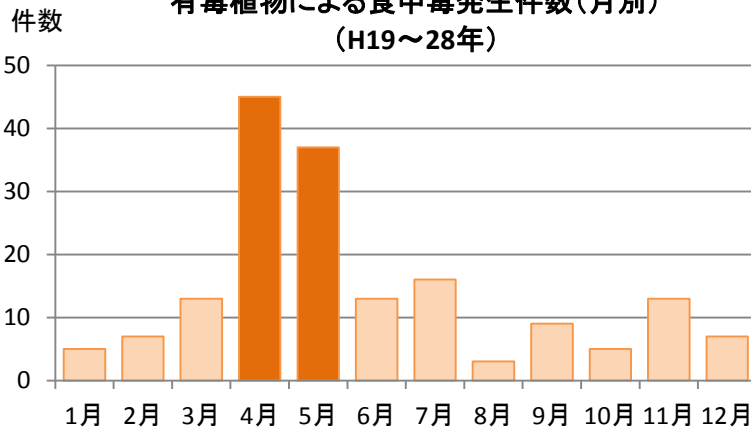
食後30分以内で、
吐き気、嘔吐、頭痛、
悪心、下痢、発汗、
昏睡など

間違えやすい植物

葉	ニラ、ノビル
球根	たまねぎ

出典：厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」HP

有毒植物による食中毒発生件数(月別) (H19～28年)



厚生労働省食中毒統計をもとに作成

Q子：家庭菜園で野菜だけではなく、一緒に花など植えられているところを見かけますよ。

博士：自然に生えた植物や観賞用の植物を食用と間違えて食中毒が起きたという事例もある。

梅雨の時期に見ごろとなるアジサイにも毒があるんじゃぞ。飲食店で料理の飾り用として提供されたアジサイの葉を食べたことによる食中毒も発生しておる。

Q子：こんなに身近にある植物に毒があるなんて、思いもよりませんでした。



出典：厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」HP

●食用植物は観賞用植物と区別して植えましょう！

食べられる植物を植える際は、明確に区別し、その区画以外のものは食べないようにしましょう。

●食べられるか自信がないものは、食べるのをやめましょう！

食用の植物の近くに見た目が似た植物が生える場合もあるため、植物を採取するときには、食用の植物のみを植えていると過信せず、よく確認してとるようにしましょう。

●野草を食べる際にも、確実に食用と自信がないものは食べるのをやめましょう！

アジサイを食べると、嘔吐、失神、昏睡などの中毒症状を引き起こすんだニヤ～。



調理方法や食べ方に注意が必要なもの

博士：ふだん食べている食べ物でも、調理の方法をまちがえれば、食中毒になることがあるんじゃない。

Q子：えー！！食用でも食中毒になることがあるのですか？

博士：例えば、ジャガイモの芽に含まれる「ソラニン」で食中毒が起きることがあることはよく知られておる。

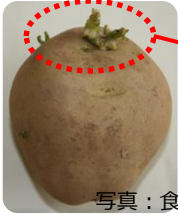
Q子：そういば、ジャガイモを調理するときは、皮をむいて、芽をとりますね。

博士：料理をするときは正しい調理方法をきちんと守って、おいしく安全に食べるようにすることじゃ。



ジャガイモ

発芽部分や皮付近（特に緑色部分）には有毒物質の「ソラニン」を多く含む



芽

写真：食品安全委員会

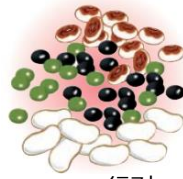
嘔吐、下痢、腹痛、動悸、耳鳴、呼吸困難など。ひどいときは死に至る

安全に食べるために…

- 芽の部分はきちんと取り除く
- 緑色の部分の皮は厚めにむく
- 貯蔵するときは、光の当たらない風通しのよい場所に保管する
- 苦味やえぐ味のある場合は食べないようにする

白インゲン豆などの乾燥豆

「レクチン」というタンパク質を多く含み生や加熱不足では毒性が残る



イラスト：食品安全委員会

生のままで食べると嘔吐、下痢などの症状を引き起こすことがある

安全に食べるために…

- 十分に水に浸して戻した後、沸騰状態で柔らかくなるまで十分に加熱する

青梅

未熟な果実や種の中心部には青酸を含む天然の有毒物質（シアン化合物）の「アミグダリン」を含む



イラスト：食品安全委員会

生の実を食べると頭痛や、めまい、呼吸困難などを引き起こすことがある

安全に食べるために…

- 砂糖漬け、梅干、梅酒などに加工して食べる

昔からの調理方法には、安全に食べるための知恵があるんだニャ〜。



博士：「天然」や「自然」と聞くと、「身体にいいもの」「安全なもの」と考えがちじゃが、自然の植物にも毒を含むものがある。

「天然、自然 = 安全」と考えることは危険じゃぞ。

Q子：よくわかりました。せっかくですから、スイセンを部屋に飾ってお花見団子でも食べましょうか。

博士：Q子は花より団子だな〜。

青梅以外にも

ビワなどの種子の粉末に注意！

熟した果実に含まれるシアン化合物はごくわずかですので、果実を食べることは問題ありません。



ビワ、アンズ、モモなどの種子や未熟な果実には、シアン化合物の一種であるアミグダリンが多く含まれています。

種子を乾燥して粉末に加工などした食品は、シアン化合物を一度に大量に食べてしまう危険性が高まります。

ビワなどの種子の粉末の安易な利用や大量摂取は避けてください。



岐阜県 食品の安全・安心

検索

その他の取組みについて、詳しく知りたい方は岐阜県公式HPをご覧ください。

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

