

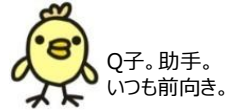
毒キノコによる食中毒にご注意を！

博士：朝夕めっきり涼しくなって、過ごしやすくなってきたな。Q子にとって秋と言えば、なんじゃ？

Q子：もちろん「食欲の秋！」ですよ～。秋の味覚といえば、キノコですよ～ね～。博士。

キノコご飯にキノコ鍋、想像ただけでお腹がすいてくる～。博士、キノコ狩りにでかけましょう。

博士：おいしい、Q子、キノコの知識もなしにキノコ狩りに出かけることは危険じゃぞ。



Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。

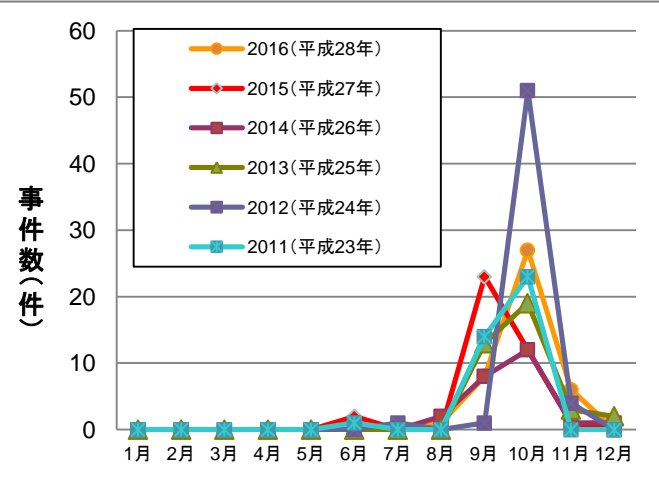
ネコ。
しゃべれる。

毒キノコによる食中毒の発生状況

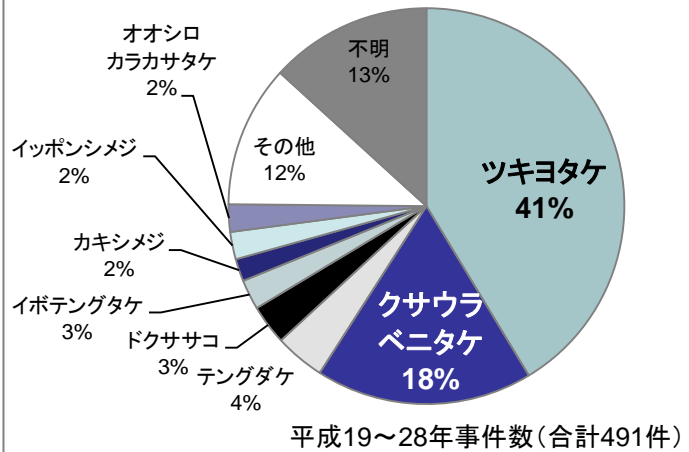
博士：毒キノコによる食中毒の事件数を見てみると、夏から 秋にかけて多く発生しておる。

Q子：本当だ！8月から11月に集中していますね。

毒キノコによる食中毒発生状況(月別発生状況/全国)



毒キノコによる食中毒発生状況(種類別発生状況/全国)



参考：過去のキノコを原因とする食中毒発生状況(厚生労働省)

博士：過去10年間に岐阜県も含め全国で発生している毒キノコによる食中毒を種類別で見ると、ツキヨタケ(41%)、クサウラベニタケ(18%)が全体の約6割を占めておる。

Q子：ツキヨタケ？クサウラベニタケ？どんなキノコですか？

食中毒の原因となる毒キノコ

博士：まずは、ツキヨタケをみてみよう。

Q子：何だか「シイタケ」みたいです。



写真：厚生労働省HP

傘の大きさ：大型で10～20cm程度
形と色：傘は初め黄褐色で成熟すると紫褐色～暗紫褐色。半円形、まれに円形で濃色の小鱗片を有する。ひだは白から薄い黄色で幅は広い。ひだの付け根につば様の隆起帯がある。ひだは暗闇で目が慣れれば、青白く見える。

発生時期：夏から秋(特に秋)
発生場所：ブナなどの枯れ木

間違えやすい食用きのこ
ヒラタケ、ムキタケ、シイタケ

博士：つぎは、クサウラベニタケじゃ。

Q子：今度は「シメジ」みたいです。

博士：食べられるキノコとよく似ておる例がいくつかある。



写真：厚生労働省HP

傘の大きさ：3～10cm程度で比較的小型～中型
形と色：傘は灰色～黄土色(赤みを帯びるものもある)、茶色のものもある。乾燥時は絹のような光沢があり、湿潤時は濡れたような色、ムラがあり、粘性がある。ひだは白色から成熟すると肉色になる。

発生時期：夏から秋
発生場所：広葉樹の地上に発生

間違えやすい食用きのこ
ホンシメジ、ハタケシメジなど

博士：キノコにも個体差があり、図鑑などに載っている写真と微妙に違って見えることもある。

少しでも不安が残る場合は、絶対に採取しないようにすることが大切じゃ。



信じちゃダメ！キノコの迷信

Q子:古からの「言い伝え」に毒キノコと食用キノコの見分け方がありますよ。昔から言われているのだから、大丈夫でしょう。
博士:だめじゃ。だめじゃ。いろいろな「言い伝え」の中には迷信も多いので、信じてはいかん。

「毒キノコの誤った見分け方」の例

柄が縦に裂けるキノコは食べられる

毒キノコにも、柄が縦に裂けるものがあります。

毒キノコは派手な色をしている

毒キノコにも地味な色のものがあります。反対に、食べられるキノコにも派手な色のものもありません。

虫が食べるキノコは人間も食べられる

虫やナメクジは、毒のあるキノコも平気で食べます。

毒キノコは、ナスと一緒に煮ると毒が消える

科学的根拠がありません。

毒キノコは塩漬すれば食べられる

塩漬しても毒が消えない毒キノコもあります。

食べられるキノコとよく似た毒キノコもあるから、簡単確実な見分け方はないんだニャ〜。採取歴の長い人でも間違えることもあるんだニャ〜。



毒キノコによる食中毒を防ぐ

博士:毒のあるキノコによる食中毒を防ぐために、ぜひ覚えておいてもらいたいことがあるんじゃ。

**安全だと確信できないものは
採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！**

絶対に



博士:もし、体調に異常を感じたら、直に医療機関を受診し、食べたキノコが残っている場合は、持参することも大切じゃぞ。
Q子:きちんと理解していないと危険だということがよくわかりました。キノコ狩りはやめて、芋栗南瓜にしよ〜っと！

お弁当づくりでの食中毒予防

博士:秋は行楽シーズンじゃ。お弁当を持って出かけることも多くなるが、お弁当づくりでの食中毒予防のポイントをおさえておこう！

【準備のポイント】

- 調理の時は、指輪などアクセサリーをはずす。
- しっかり手を洗い、手を拭くタオルは清潔なものを使用する。
- 手にケガをしているときは使い捨て手袋をして調理する。

【調理のポイント】

- 肉や魚などは中心部まで十分に加熱する。
- 電子レンジを使用するときは、途中かき混ぜるなど加熱ムラを防ぐようにする。
- おにぎりは素手ではなくラップにつつんで握る。
- お弁当を詰めるときには、よく冷まし、水気をしっかりきる。

🔍 知っておくとお役立ち！ お弁当の栄養バランス



・自分にあったサイズのお弁当箱を選ぶ

1食に必要なエネルギー量と同じ数値の容量のものを選ぶ。以下のポイントをおさえて料理を詰めると、お弁当箱の容量とエネルギー量はほぼ同じ数字になる（例500ml = 500kcal）。

・料理の組合せは主食3：主菜1：副菜2に

3：1：2に詰めることは、エネルギーを適量にして、かつ栄養バランスをとるための重要なポイント。

料理が動かないようにしっかり詰める。

・同じ調理法のおかずを重ねない

主菜、副菜も揚げ物では味も栄養バランスも偏ってしまう。煮る、焼く、和えるなど、色々な調理法を組み合わせる。

【食べるまでのポイント】

- 涼しいところに保管し、早めに食べる。
- 暑い時期や長時間持ち歩くときは保冷剤を使い、低温で管理できるクーラーボックスなどを活用する。

【その他】

- お弁当箱を使ったあとはフタのパッキンもはずして、きれいに洗う。

ポイントをおさえてお弁当達人になるニャ〜



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。

