

## 食べると危険！有毒植物に注意して！

Q子：博士、最近暖かくなってきましたね～。一緒に山菜採りに出かけませんか？

博士：いい考えじゃ。山菜といえば春を感じる旬の食べ物じゃけれど、山菜と間違えて有毒植物を採ってきてそれを食べて、食中毒になることがある。知っているかな？

Q子：そうなんですか！！食中毒、なんだか怖くなってきました。

博士：自然に生えている植物をなんでも採って食べていいわけではないじゃ。山菜採りに出かける前にしっかり勉強していこうかの～！

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。



## 身近な有毒植物に要注意！

出典：厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」HP

### スイセン・スノーフレーク



#### 間違いやすい植物

葉：ニラ、ビル / 球根：タマネギ

### イヌサフラン



#### 間違いやすい植物

葉：ギョウジャニンニク  
球根：ジャガイモ、タマネギ など

### バイケイソウ



#### 間違いやすい植物

オオバギボウシ (ウルイ)  
ギョウジャニンニク など

### クワズイモ



#### 間違いやすい植物

根：サトイモ

### トリカブト



#### 間違いやすい植物

ニリンソウ、モミジガサ など

もし、間違えて食べてしまい、  
体調が悪くなったなら、すぐに  
医師の診察を受けるニヤ。  
食べた植物を残しておく、  
原因を特定する手がかりに  
なることがあるニヤ。



## 有毒植物による食中毒を防ぐために

Q子：気を付けていても植物の見た目が似ていて、間違えてしまうかも、！間違えないためにはどうしたらいいでしょうか？

博士：山菜を食べるときや家庭菜園で育てた植物を食べるときに必ず守ってほしい約束があるぞ。覚えておくのじゃ！

間違いなく食用だと判断できない植物は・・・

# 採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！

博士：見分けに少しでも迷ったら、食べない！ということ意識してほしいのお。

Q子：わかりました！勉強したら、お腹が空いてきました。早く山菜採りに出発しましょう！

博士：相変わらずQ子は食べることが大好きじゃの～。食用かどうか判断できなければ採ってはならんぞ～。



# 食物アレルギーとアレルギー表示



Q子：博士～、おやつを食べた後から、口の中が、かゆいんです、、、

博士：おやおや。何を食べたんじゃ？

Q子：お土産でもらった「カシューナッツのチョコ」を食べました！とてもおいしかったです！

博士：それは、食物アレルギーの症状かもしれないのよ。

Q子：食物アレルギーって、持っている人はその食品を食べられない…というやつでは？

博士：うむ。そもそも、ヒトの体には、細菌やウイルスなどの異物が入り込むと、それを排除しようとする「免疫」という仕組みがあるんじゃ。「免疫」は、細菌やウイルスから身を守り、治すために必要なものなんじゃ。しかし、食べ物にも免疫が働いてしまって、かゆみ、じんましん、唇の腫れ、口内の違和感、腹痛等の症状がでることがある。これを「食物アレルギー」というんじゃ。時に命にかかわることもあるんじゃよ。

Q子：へ～！じゃあ、口のかゆみはアレルギーのせいかも…ということですね。

博士：そうじゃ。食物アレルギーは、人によってその原因となるアレルゲン（アレルギーの原因となる食物に含まれるたんぱく質等）と、その反応を引き起こす量が異なるんじゃ！体調によっても、反応の出方が変わるんじゃよ。

## 対象品目が追加！新たに「カシューナッツ」は表示が義務化に

【参考】「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」消費者庁HP

Q子：もし、食物アレルギーを持つ人が原因となるアレルゲンに気づかず、食べてしまったら怖いのでは、？

博士：そうなんじゃ。そこで国は、容器包装に入れられた加工食品に、原材料に含まれるアレルゲンを表示するように定めおるんじゃ。表示の対象となるアレルゲンには①原材料に使用したら必ず表示するもの(特定原材料)と、②表示することが勧められているもの(特定原材料に準ずるもの)の2種類あるんじゃぞ。

①特定原材料  
(必ず表示しなければならない)

えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)

9品目

②特定原材料に準ずるもの  
(表示が推奨されている)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、ピスタチオ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

20品目

Q子：アレルギー表示をしなければいけない食べ物は、決まっているんですね！

博士：そうじゃ。食物アレルギーの発症件数が多いものや重い症状を起こす可能性があるアレルゲンは表示が義務づけられておる。それに、発症数などは、時代の変化と共に変わっていく可能性があるため、国は定期的の実態調査を行って、対象品目を見直しているんじゃ。

Q子：へえ～！最近だと、何が変わったんですか？

博士：重篤な症例数が増えている「カシューナッツ」が令和8年4月に特定原材料に追加されて、表示が義務になったんじゃ。合わせて、症例が増えている「ピスタチオ」は特定原材料に準ずるものに追加され、表示が推奨されておるぞ。

Q子：食物アレルギーを持つ人も安心して商品を選べるようになっていてですね！これからは表示を見て、買い物します！

博士：うむ。じゃが、令和10年3月31日までが表示の切替え期間となっておるから、カシューナッツを使用していても表示されていない場合もあるぞ。それに、今日は、病院に行って、医者に症状を診てもらおうんじゃぞ！

Q子：は～い！体調を整えてしっかりおやつを選びたいと思います！

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、メールでお寄せください。  
生活衛生課メール：[c11222@pref.gifu.lg.jp](mailto:c11222@pref.gifu.lg.jp)

最後までお読みいただき  
ありがとうございました。

