

有毒な植物 と 食べられる植物

間違えないように 気をつけて!



私たちの身の回りには植物の中には有毒な成分を含むものがあります。それら有毒な植物の中には、山菜や野菜などの食べられる植物と見た目がそっくりなものがあり、区別するのが難しいものもたくさんあります。そのため、誤って有毒な植物を採って食べたことによる食中毒が毎年発生しています。
よくわからない植物は、絶対に採ったり食べたりしないようにしましょう。

有毒植物による食中毒の発生状況（平成22年～令和元年）

植物名	間違えやすい植物の例 ^{*1)}	事件数	患者数	死亡数
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ	57	195	1
ジャガイモ ^{*2)}	—	21	327	0
バイケイソウ類 ^{*3)}	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	20	46	0
チョウセンアサガオ	ゴボウ、オクラ、モロヘイヤ、アシタバ、ゴマ	15	41	0
クワズイモ	サトイモ	15	30	0
イヌサフラン	ギボウシ、ギョウジャニンニク、ジャガイモ、タマネギ	15	22	10
トリカブト	ニリンソウ、モミジガサ	9	17	3
ヨウシュヤマゴボウ	ヤマゴボウ	4	4	0
ヒョウタン（観賞用）	ヒョウタン	3	20	0
ハシドコロ	フキノトウ、ギボウシ	3	8	0
その他（キダチタバコ、ユウガオ、スノーフレーク等）		24	75	0
不明		4	8	0
合計		190	793	14

*1) 「自然毒のリスクプロファイル」より。

*2) 親芋で発芽しなかったイモ、光に当たって皮がうすい黄緑～緑色になったイモの表面の部分、芽が出てきたイモの芽及び付け根部分などは食べないこと。

*3) バイケイソウ及びコバイケイソウ

毒

イヌサフラン

**食**

ギョウジャニンニク



ギョウジャニンニクは根もとに赤紫色の皮(ハカマ)があり、強いニンニク臭がする。

**毒**

イヌサフラン (イヌサフラン科イヌサフラン属)

別名：コルチカム

園芸植物として栽培され、春に20~30cmほどの葉を出す。6月頃に葉は枯れて、秋になると地上から花茎のみをつきだして可愛い花を咲かせる。

誤って葉や球根を食べると吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などを起こし、重症になると臓器障害をおこし、死亡することもある。

4~6月頃に若葉をギョウジャニンニクと間違えることが多いため、家庭菜園や畑の近くでは栽培しないようにすること。

他に、球根をタマネギやジャガイモと間違えた事例もある。



絶対に！
食べ
ないでね。

毒

グロリオサ



グロリオサの根

毒

グロリオサ (イヌサフラン科グロリオサ属)

別名：ユリグルマ

園芸植物として栽培されるつる性の多年草で、最近では生花としても販売されている。

イヌサフランと同じ有毒成分を含むため、誤って食べると似た症状を起こす。

根をヤマイモと間違えることがあるが、ヤマイモのような粘りはない。

毒

スイセン (ラッパズイセン)



地上部の葉だけになると区別がとても難しい。ニラには特有のニラ臭がする。

食

ニラ



左：スイセン、右：ニラ

毒

スイセン (ヒガンバナ科スイセン属)

園芸植物として栽培されることが多く、ニホンスイセンは冬に、ラッパズイセンやキズイセンは春に花を咲かせる。

誤って食べると30分以内に吐き気、嘔吐、下痢、頭痛などの症状を起こす。また、植物の汁が皮膚に触れると接触性皮膚炎を起こす。

3~5月頃に葉をニラと間違えることが多く、その誤食による食中毒の発生が近年急増している。そのため家庭菜園や畑でニラの近くには植えないこと。

葉がスイセンに似ているオオマツユキソウ(別名:スノーフレーク)やヒガンバナも、ニラと間違えることがある。

また、スイセンには大きな球根(鱗茎)があり、タマネギと間違えることもある。

毒

ヨウシュヤマゴボウ



食

ゴボウ



毒

ヨウシュヤマゴボウ (ヤマゴボウ科ヤマゴボウ属)

別名：アメリカヤマゴボウ

高さ1~2 mほどの多年草で、秋になると赤紫色の複数の果実(液果)をつける。

誤って根を食べると2時間程度で吐き気、嘔吐、下痢などの症状を起こす。

キク科のモリアザミの根の醤油漬や味噌漬の製品が「ヤマゴボウ」という商品名で販売されていることがあるため、名前が似ているヨウシュヤマゴボウの根も食べられると勘違いされることがある。



上：ヨウシュヤマゴボウの根
下：ゴボウ

毒

キダチチョウセンアサガオ



食

オクラ



オクラ果実には種がたくさん詰まっているが、チョウセンアサガオ、キダチチョウセンアサガオのつぼみに種子はない。



キダチチョウセンアサガオのつぼみ

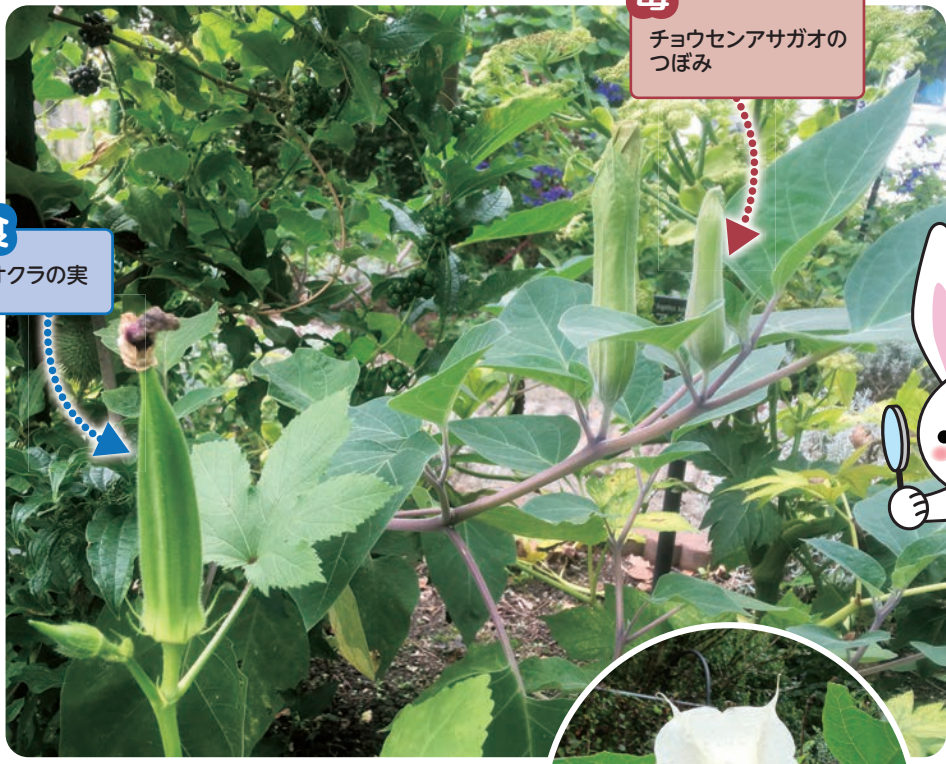
オクラの実

毒

チョウセンアサガオのつぼみ

食

オクラの実



並べてみると見分けがつかないね。



チョウセンアサガオの花



キダチチョウセンアサガオの根



ゴボウ



☆チョウセンアサガオとキダチチョウセンアサガオは、根をゴボウと間違えた食中毒が多いよ。

毒 チョウセンアサガオ

(ナス科チョウセンアサガオ属)

別名：曼陀羅華 (マンダラゲ)

高さ1～1.5 mほどに成長し、夏から秋にかけてロート状の花を上向きに咲かせる。

毒 キダチチョウセンアサガオ

(ナス科ブルグマンシア属：以前はチョウセンアサガオ属に含まれていたが、現在は別属とされている)

別名：エンジェルストランペット

園芸植物として栽培されており、一般家庭でもよく見かける。高さ2m以上にもなる中高木であり、下向きに黄色や橙、白、桃色などのロート状の花を咲かせる。

誤ってチョウセンアサガオやキダチチョウセンアサガオの根やつぼみを食べると30分程度で瞳孔散大、口渇、倦怠感、ふらつきや麻痺、意識混濁などの症状を起こす。

根をゴボウと間違えることが多いため、同じ場所や近くで栽培しないようにすること。

他に、つぼみをオクラ、葉をモロヘイヤ、種子をゴマと間違えた事例もある。

毒 ハシリドコロ (ナス科ハシリドコロ属)

チョウセンアサガオ、キダチチョウセンアサガオと同じ有毒成分を含み、誤って食べると似た症状を起こす。4～5月の山菜採りで、新芽をフキノトウと間違えることが多い。

毒 ハシリドコロ



食 フキの花茎



似ているからよくわからない時は採らないでね。



フキノトウは花蕾のため、中にはつぼみがたくさん詰まっている。

毒 バイケイソウ



食 タチギボウシ



葉脈が平行



バイケイソウは葉脈が並行だが、ギボウシ類は主脈から側脈が出ている。



主脈



毒 バイケイソウ、コバイケイソウ (シュロソウ科シュロソウ属)

バイケイソウは日本各地の低地から高山帯の林内の湿地、コバイケイソウは本州中部以北の亜高山帯に生えている。

誤って食べると30分～1時間程度で吐き気、嘔吐、手足のしびれ、脱力感、血圧低下などの症状を起こす。4～5月頃の山菜採りで、新芽をギボウシ類やギョウジャニンニクと間違えることが多い。

毒 バイケイソウ

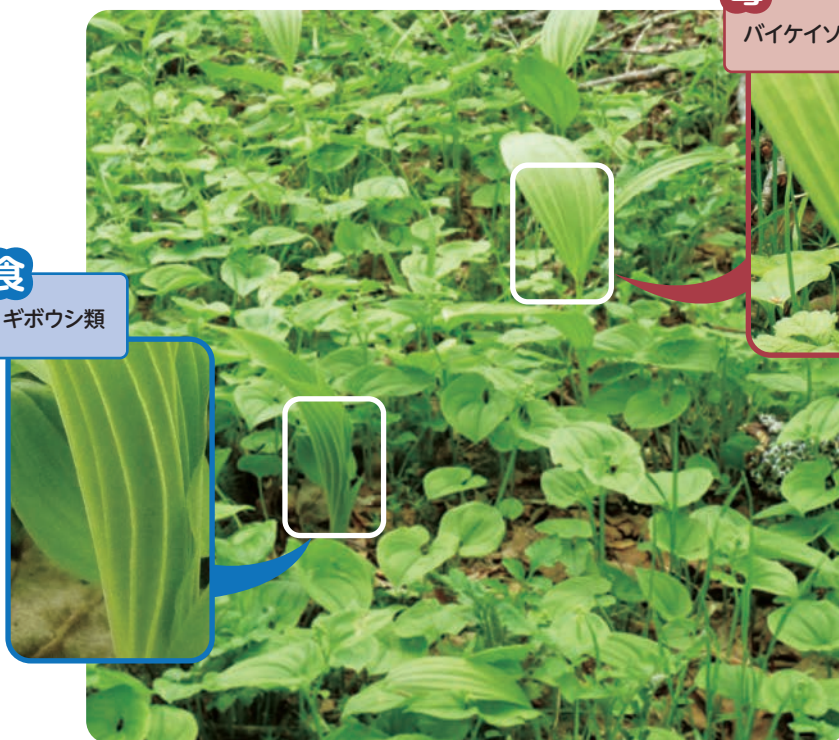


食 ギョウジャニンニク

似ているけどよく見ると葉脈が違うよ。一つずつ確認してね。



食 ギボウシ類



毒 バイケイソウ



毒 オクトリカブト



食 ニリンソウ



ニリンソウは春に白い花を咲かせる。

毒 トリカブト (キンポウゲ科トリカブト属)

多くの野生種があり、夏から秋に紫色の兜状の花を咲かせる。誤って食べると30分以内に、特徴的な症状として口唇のしびれを感じ、次第に手足にも広がる。吐き気や嘔吐も起こす。重症になると呼吸不全で死亡することがある。4~5月の山菜採りで、若葉をニリンソウやモミジガサと間違えることが多い。



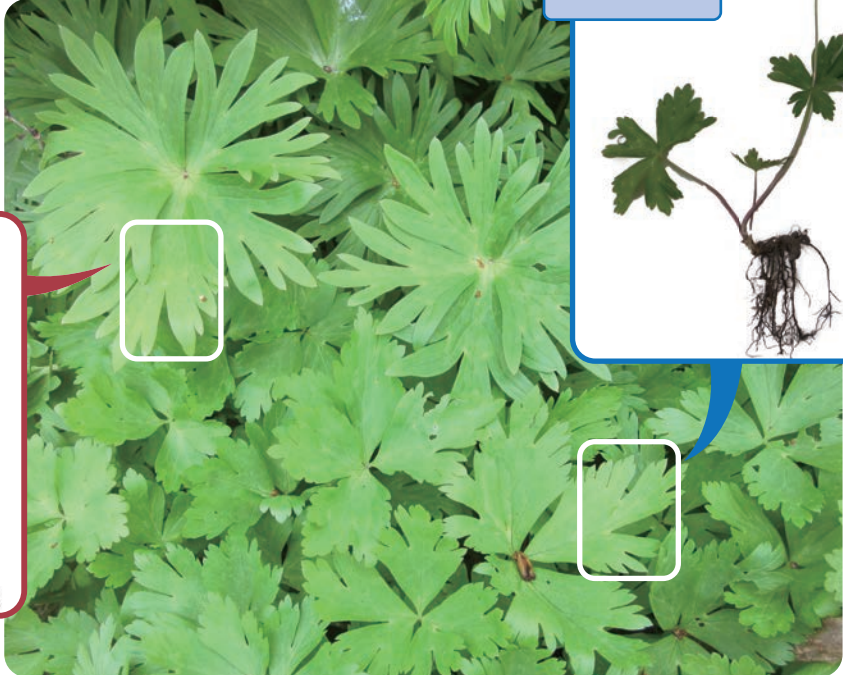
オクトリカブトの花



食 ニリンソウ



毒 トリカブト





＼気をつけて！／ 有毒な植物に要注意



- ✓ 食べられる植物と間違いやすい有毒な植物があることを知っておきましょう。
- ✓ 植物を採るときは食べられる種類のものか一つずつよく確認して、よくわからないときは、絶対に採らないようにしましょう。
- ✓ 確実に食べられる植物であると判断できないものは、人にあげないようにしましょう。
- ✓ 調理する前に、食べられる植物であるか、もう一度確認しましょう。
- ✓ 家庭菜園や畑で、園芸植物と野菜を近くで栽培しないようにしましょう。
- ✓ いつもと香りが違う、強い苦みやえぐみなど味がおかしいと感じた時は、すぐに食べるのをやめましょう。
- ✓ 食べて具合が悪くなった時は、すぐに医師の診察を受けましょう。
- ✓ 誤って食中毒になった場合に確認しやすくするために、採った植物の写真を撮っておきましょう。



参考資料

【厚生労働省】

自然毒のリスクプロフィール

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html

【農林水産省】

知らない野草、山菜は採らない、食べない!

https://www.maff.go.jp/j/syouan/nouan/rinsanbutsu/natural_toxins.html

【消費者庁】

家庭菜園等における有毒植物による食中毒に御注意ください

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/160413kouhyou_1.pdf

写真提供者：酒井英二、北海道立衛生研究所、姉帯正樹、南谷臣昭、木村圭介、登田美桜

監修：令和2年度厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）

「植物性自然毒による食中毒対策の基盤整備のための研究（H30-食品-一般-008）」

