

食べると危険！有毒植物にご注意を！



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。

Q子：博士！見てください！去年植えたスイセンの花が咲いてますよ！

あれ？花の周りに、ニラみたいなのが生えてます。食べれるのかな？

博士：これは、ニラじゃなくてスイセンの葉っぱじゃよQ子。それに、スイセンは毒を持っているから、

残念ながら食べることはできないじゃよ。

Q子：ええ～！そうなんですネ！

博士：春先は、日中暖かくなって色々な植物が生える時期じゃから、毒を持つ植物を間違えて食べないように注意が必要なんじゃ。

有毒植物による食中毒発生状況

厚生労働省「過去10年間の有毒植物による食中毒発生状況」を基に作成

博士：右のグラフを見てみてくれ。

植物別に食中毒事件数を割合で示してみたぞ。

Q子：スイセンが一番多いんですね！

博士：そうじゃの。Q子が間違えたように、スイセンの葉はニラや

玉ねぎなどと間違われやすいじゃ。

Q子：それ以外の有毒植物も、食べられる植物と間違えやすい

見た目なんですか？

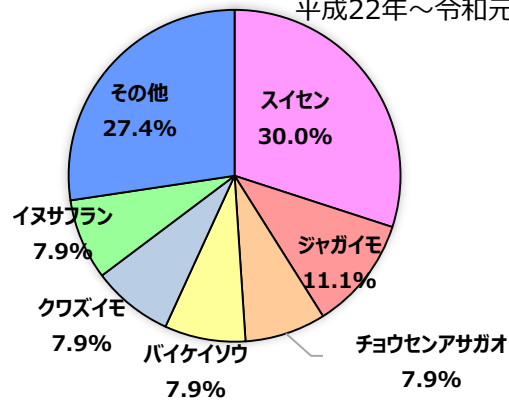
博士：右のグラフに挙げている植物のうち、ジャガイモ以外は、山菜や野菜など食べられる植物と見た目が似ておるんじゃ。

新型コロナウイルス感染症の影響で、家庭菜園を始める

人が多いようじゃが、食用の植物を植える時は、植える場所をちゃんと決めて、自然に生える植物と分けて育てる必要があるの。

有毒植物による食中毒事件数割合（植物別）

平成22年～令和元年



有毒植物は他にもたくさんあるから、厚生労働省のHPで調べてみるじゃ～。



厚生労働省
自然毒のリスクプロファイル

検索



ジャガイモによる食中毒？

Q子：博士、さっきのグラフでジャガイモが2番目に多かったのですが、ジャガイモって有毒植物じゃなくて食べ物ですよね？

博士：ジャガイモ自体は食べ物じゃが、実は、ジャガイモの芽などには毒が含まれておるんじゃよ。

Q子：え？毒が含まれているんですか？

博士：ジャガイモの毒は「ソラニン」という名前前で、ジャガイモの芽と呼ばれる部分や、ジャガイモが日に当たって皮が緑色になったものに多く含まれていると言われておる。毒を多くとってしまうと、お腹が痛くなったり、気持ち悪くなったりするんじゃ。

Q子：毒があるのに、食べても大丈夫なんですか？

博士：もちろんそのまま食べるのは危険じゃが、皮をむいたり、ジャガイモの芽を切り取れば大丈夫じゃ。ただし、未熟で小さいものや、皮が緑色のものは、毒が多く取り除くことが難しいから、食べないようにするんじゃぞ。

身近な果物の種子に含まれる自然毒



博士：Q子、ジャガイモのように毒を含む食べ物が他にもあるんじゃが、知っておるかの？

Q子：え？他にもあるんですか？食べちゃってたらどうしよう、、

博士：果物のピワやアンズ、ウメ、モモなどバラ科の植物の種子や未熟な果実の部分には、アミグダリンやプルナシン（総称して「シアン化合物」という）という名前の毒が含まれておるんじゃよ。

Q子：アミグダリンも、プルナシンもシアン化合物も聞いたことないな～。

でも、種なんて大量に食べる人いるんですか？

博士：インターネットや書籍の中には、アミグダリンは、「ビタミンのひとつ」や「ガンに効果がある」と健康に良い成分として書かれているものもあつたり、実際に健康食品としてピワの種子の粉末が販売されていたりするんじゃ。

ピワなど、アミグダリンを含む種子を乾燥して粉末に加工した食品は、アミグダリンを多量に摂ってしまう危険があるぞ。

Q子：「ビタミンのひとつ」と言われたら何だか身体に良さそうな気がしてしまいますね。

博士：ピワの種子の粉末などが使用されている健康食品などは、製造元に問合せを行い、厚生労働省の定める基準よりも高濃度のシアン化合物が含まれていないかどうかを確認したり、大量に摂取しないように注意しよう！

シアン化合物を一度に多量に摂ると、、

頭痛

悪心



めまい

嘔吐

有毒植物による食中毒を防ぐためにできること

出典：厚生労働省HP

博士：Q子、有毒植物による食中毒を防ぐためのポイントは知っておるかの？

Q子：間違えて食べないこと！ですか？

博士：それも大事じゃが、他にもあるぞ。



食用と確実に判断できない植物は、**絶対に**

採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！

博士：採らない、食べないなど、自分だけが気を付けるだけじゃなくて、たくさん野草が手に入ったからと言って、食用かどうか分からないものを人に売ったり、あげたりするのもダメじゃ。

Q子：気を付けま～す！

博士：それから、今増えている家庭菜園での注意点を下にまとめてみたぞ！

- ✓ 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞用植物を一緒に栽培するのはやめましょう！
- ✓ 有毒植物が山菜に混じっていることがあります。食用と確実に判断できない植物を食べるのはやめましょう！
- ✓ 食用の植物だと思っても、植えた覚えのない植物を食べるのはやめましょう！

Q子：せっかく野菜を育てたのに、有毒植物と間違えて食中毒になるのは嫌だから、気を付けなきゃ！

博士：万が一、間違えて有毒植物を食べてしまった場合でも、強い苦みや舌のしびれ等を感じたら、すぐに吐き出すんじゃぞ。それと、家庭菜園だけではなく、特に最近は、高齢者の方が山菜などと間違えて有毒植物を食べてしまい食中毒になるケースが数多く報告されておって、死亡する事案も発生しておるから、注意が必要じゃの。

Q子：そうなんですな！おばあちゃんやおじいちゃんにも、食べれるか分からない植物は食べてはいけないよって伝えます！

博士：食いしん坊なQ子も気を付けるんじゃぞ。

Q子：は～い！山菜の天ぷら、山菜の炊き込みご飯、、今年もたくさん山菜食べるぞ～！

博士：食べるだけじゃなくて、作ってみたらどうじゃ～？

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。

