

# くらしの健康



令和5年6月 第62号

## 目次

### ○ これ食べられる？有毒植物の見分け方

・東京都薬用植物園 案内

## これ食べられる？有毒植物の見分け方

### ■はじめに

近年、有毒植物を食用植物と間違えて食べてしまうことによる食中毒が発生しています。症状は、腹痛や下痢などがありますが、重篤な場合、不幸にもお亡くなりになることもあります。今回は、こうした有毒植物と食用植物の見分け方などを解説していきます。

過去 10 年間の有毒植物による食中毒の発生状況を見ると、213 事件 821 人(死亡 17 人)が被害にあわれているのが分かります。

表1:過去10年間の有毒植物による食中毒発生状況

有毒植物名	間違えやすい植物の例 (「自然毒のリスクプロファイル」より)	平成25年～令和4年		
		事件数	患者数	死亡数
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ	65	216	1
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	22	29	13
バイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	21	44	0
クワズイモ	サトイモ	20	51	0
ジャガイモ	※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。	17	313	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	10	28	0
トリカブト	ニリンソウ、モミジガサ	8	15	1
コバイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	4	9	0
ヨウシュヤマゴボウ	ヤマゴボウ	4	4	0
観賞用ヒョウタン	ヒョウタン	4	21	0
ユウガオ	ヒョウタン ※まれに高クルビタシン含有のユウガオによる中毒もある。苦みが強いものは摂食しない方がよい。	3	9	0

スノーフレーク	ニラ	2	5	0
ハシリドコロ	フキノトウ、ギボウシ	2	3	0
キダチタバコ	カラシナ、カラシ	1	3	0
ヒガンバナ	ニラ、ノビル、タマネギ	1	2	0
タガラシ	セリ	1	1	0
その他（タマスダレ、ヒメザゼンソウ、グロリオサ等）注：グロリオサ		24	45	2注
不明		4	23	0
合計		213	821	17

厚生労働省「有毒植物に要注意」をもとに作成

## ■主な食中毒の事例

### (1) ジャガイモ

過去 10 年間の有毒植物による食中毒の発生状況で最も多い患者数であるものはジャガイモです。小学校の授業などで栽培・収穫したジャガイモが未熟であったことにより、吐き気、腹痛などを引き起こした集団食中毒のためと思われます。ジャガイモは、塊茎の部分を利用しますが、発芽部分や光にあたって緑色に変色した皮の付近にはソラニンという有毒物質が含まれています。調理の際は皮をていねいにむいて、芽や皮の部分は完全に除去するようにしてください。また貯蔵する際は光があたらない風通しのよい場所に保管してください。



緑色に変色したジャガイモ

### (2) スイセン

過去 10 年間の有毒植物による食中毒の発生状況で最も多い事件数であるものはスイセンです。食用植物のニラと間違えて喫食してしまうことによる食中毒が毎年発生しています。スイセンは、1～2月頃開花します。ニラは8～9月頃開花します。スイセンもニラも花のない3～5月に誤食事故が集中して起きます。これは葉の色や形がとてもよく似ているためと思われます。スイセンの有毒部位は植物全体で、吐き気、おう吐、頭痛などの中毒症状が起こります。見分けるポイントは臭いです。葉をちぎって臭いを嗅いでみるとニラはネギのような香りがします。スイセンには香りはありません。庭でスイセンを栽培する際は、ネームプレートをつけておくこと、ニラと一緒に植えないことが大事です。



左がニラ、右がスイセン

### (3) イヌサフラン

過去 10 年間の有毒植物による食中毒の発生状況で最も多い死亡数であるものはイヌサフランです。食用植物のギョウジャニンニクと間違えて喫食してしまうことによる食中毒が発生しています。特に、芽生えの時期に誤食事故が起きています。イヌサフランの有毒部位は植物全体で、おう吐、下痢、呼吸困難などの中毒症状が起こります。見分けるポイントは臭いです。葉をちぎって、もんで臭いを嗅いでみるとギョウジャニンニクはニンニクの香りがします。一方、イヌサフランには香りはありません。イヌサフランの球根は、中はでんぷん質でジャガイモに似ています。またミウガと間違えた事例もあることから、球根を放置せずに管理しておくことも大切です。



左がギョウジャニンニク、右がイヌサフラン



イヌサフランの球根

### (4) グロリオサ

近年、誤食事故が続いているものはグロリオサです。珍しい形で鮮やかな花が咲くグロリオサですが、植物全体が有毒で、発熱、おう吐、下痢などの中毒症状が起き、死亡することもあります。球根を食用植物のヤマイモと間違えて喫食してしまうことによる食中毒が発生しています。すりおろしても粘りがないことで区別することはできますが、気づかずに食べてしまうこともありますので注意が必要です。



上がヤマイモ、下がグロリオサ



グロリオサ

#### ■まとめ

- 1 よくわからない植物は、絶対に「①採らない、②食べない、③人にあげない」こと。
- 2 専門家の指導で、毒草の正しい知識と見分け方を習得すること。
- 3 中毒だと思ったら、すぐに医師の診断を受ける。また、食べたものが残っていたら、受診の際に持参すること。

問合せ：東京都薬用植物園

電話：042-341-0344

[https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/lb\\_iyaku/plant/](https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/lb_iyaku/plant/)

## 東京都薬用植物園 案内

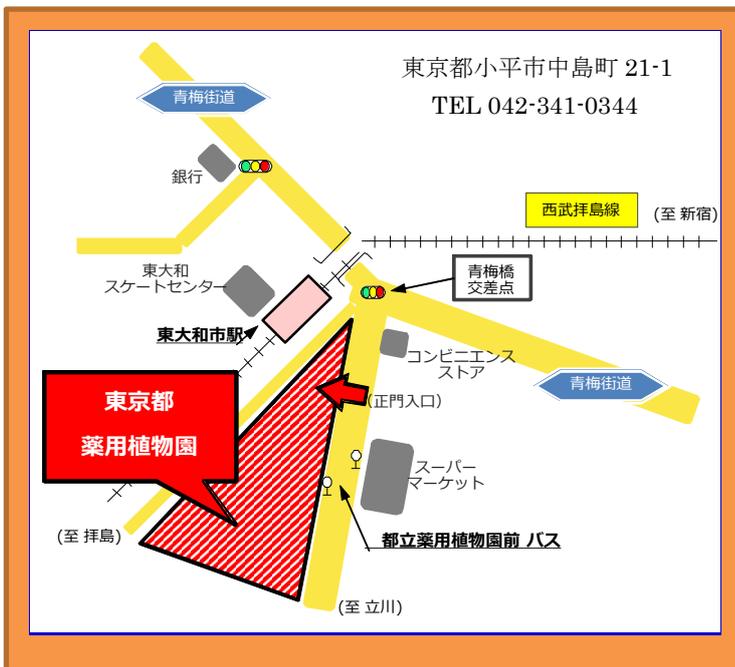


小平市にある東京都薬用植物園は昭和21年設立以来、薬務行政のひとつとして、薬用植物を収集、栽培しています。現在は主に、危険ドラッグ及び健康食品の指導・取締りに向けた植物鑑別等の試験検査、調査研究を行うほか、園内の一般公開や、薬草教室等の開催により、薬用植物の正しい知識の普及に努めています。

6月中旬から7月にかけてはチョウセンアサガオ類やヤマユリが見頃です。

※東京都薬用植物園の管理については、公益社団法人東京生薬協会に委託しています。

### 利用のご案内



チョウセンアサガオ類



ヤマユリ

#### 休園日

- 毎週月曜日  
(月曜日が祝日の場合は、その翌日が休園日)  
ただし、4月の第3、第4月曜日と5月の月曜日は臨時開園します。

- 年末年始(12月29日～1月3日)

#### 開園時間

- 4月～9月 午前9時から午後4時30分まで
- 10月～3月 午前9時から午後4時まで

#### 入園料

- 無料

#### ♪ 交通 ♪

1. 西武拝島線東大和市駅下車徒歩2分
2. JR立川駅北口から西武バス南街方面行で(6-8番 乗場)都立薬用植物園前下車

[https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/lb\\_ikyaku/plant/](https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/lb_ikyaku/plant/)



## 発行: 東京都健康安全研究センター

住所: 〒169-0073 東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話: 03-3363-3231(代表) E-mail: [tmiph@section.metro.tokyo.jp](mailto:tmiph@section.metro.tokyo.jp)

H P: 東京都健康安全研究センター <https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

感染症情報センター <https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

都内の環境放射線測定結果 <https://monitoring.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

花粉症対策のページ [https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj\\_kankyo/kafun/](https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_kankyo/kafun/)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する情報

<https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/diseases/2019-ncov/>