

食の安全に関するさまざまな情報をみなさんにお届けします

## 食べる前に確認を！～有毒植物に気を付けましょう～

色々な植物が芽吹き、ぐんぐんと成長するこの季節。山菜を採取したり、家庭菜園で収穫したものを食べたり、人にあげようと考えている方もいるのではないのでしょうか。

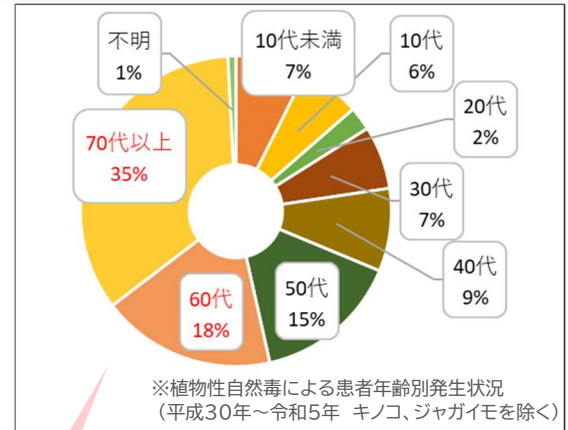
そこで、特に注意したいのが有毒植物。山菜や野菜などの食べられる植物とよく似ているため、食べてしまい食中毒になる方が毎年います。よく確認することを徹底しましょう！

### 有毒植物による食中毒の発生状況

植物名	事件数	患者数	死亡数	間違えやすい植物の例
スイセン	74	237	1	ニラ、ノビル、タマネギ
バイケイソウ (バイケイソウ類)	22	45	0	オオバギボウシ、 ギョウジャニンニク
イヌサフラン	22	28	13	ギボウシ、ギョウジャニンニク、 ジャガイモ、タマネギ
トリカブト	9	16	1	ニリンソウ、モミジガサ
ジャガイモ	15	324	0	-

※平成26年～令和5年 一部抜粋

### 有毒植物の誤食を原因とする食中毒患者の年代傾向は？



※植物性自然毒による患者年齢別発生状況  
(平成30年～令和5年 キノコ、ジャガイモを除く)

昨年、群馬県でもスイセンの誤食による食中毒が発生しました。また意外に食中毒患者数が多いジャガイモも、裏面でご紹介！上記以外にも、有毒植物はたくさんあります。詳しくはコチラ→



【厚生労働省HP】

約半数は、60代以上という結果に。ご自身が気を付けるだけでなく、家族や友人などへの注意喚起も大切です！

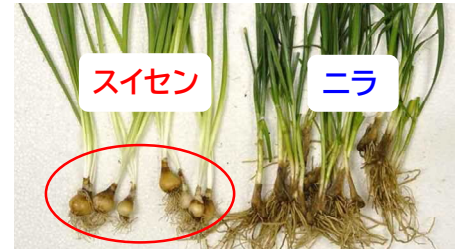
### 食用植物に似ている有毒植物

### ニラ(食)と間違えやすい有毒植物 … スイセン(毒)



● 3月～5月頃に、スイセンの葉をニラと間違えることが多い。そのため、家庭菜園や畑でニラの近くにスイセンを植えない。

● 地上部の葉だけでは区別がととても難しい。スイセン(左)には大きな球根があり、タマネギと間違えられることも。なお、ニラ(右)はひげ根。



ポイント

ニラには特有の臭いがあり、スイセンの葉にはニラ臭はない。



誤ってスイセンを食べると、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ことも。

食用と確実に判断できない植物を扱う時の心得



絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげない、もらわない

食べて具合が悪くなったら  
すぐに医療機関へ！

# ギョウジャニンニク(食)と間違えやすい有毒植物



## その1 バイケイソウ類(毒)

- 4～5月頃の山菜採りで、バイケイソウ類の新芽を、ギョウジャニンニクと間違えやすい。

☠ 誤ってバイケイソウ類を食べると、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。

## その2 イヌサフラン(毒)

- イヌサフランは、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。家庭菜園や、畑の近くでは栽培しないよう注意。

☠ 誤ってイヌサフランの葉や球根を食べると吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などを起こし、重症の場合、臓器障害をおこして死亡することもある。



## 番外編 ジャガイモ

家庭菜園や小学校での栽培でも食中毒患者が多いです。ご注意ください！



- ジャガイモに含まれるソラニンやチャコニンは天然毒素の一種で、芽や緑色になった部分に多く含まれます。これらを十分に取り除くことが大切です。また、500円玉より小さいようなジャガイモは、未熟で毒素を多く含んでいる可能性があるため注意！

- ☠
- ① ジャガイモの芽を、根元を含めて完全に除去する。(皮より内側の部分も含めて、多めに除く)
  - ② ジャガイモの皮をむく。特に、緑色になっているジャガイモは、皮を深くむく。(皮より内側の部分も含めて、緑色になっている部分は全て除く)

☠ ソラニンやチャコニンを多く含むジャガイモを食べると、吐き気や下痢、嘔吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出ることがあります。

参考・出典(一部加工):厚生労働省HP「有毒植物による食中毒に注意しましょう」、「自然毒のリスクプロファイル」、農林水産省HP「野菜・山菜とそれに似た有毒植物」、「ジャガイモによる食中毒を予防するために」、国立医薬品食品衛生研究所パンフレット「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！」

【ご案内】

県HP  
公式SNS

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。ご利用ください。



【バックナンバー】

★県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」内で、情報配信中！友だち追加・受信設定をお願いします！



【友だち追加】



【受信設定】

★公式X(旧Twitter)と公式Facebookで、情報配信中！フォローをお願いします！



【X(旧Twitter)】



【Facebook】

ご意見・ご感想  
お問い合わせは  
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426

群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp