

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。



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



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。

左: スイセン、右: ニラ

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。



毒 キダチチョウセンアサガオ



オクラ果実には種子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。

食 オクラ



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

(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1～1.5m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。



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 バイケイソウ



葉脈が平行



葉脈

食 タチギボウシ



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



側脈

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

参考資料

【厚生労働省】

自然毒のリスクプロファイル ……



【農林水産省】

知らない野草、山菜は採らない、食べない! ……



【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 ……



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

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)」

