

知っておきたい 毒キノコ

～キノコ食中毒を防ぐために～



東京都

目 次

はじめに	1
キノコの基礎知識	2
キノコ食中毒の概要	4
食中毒の原因となる毒キノコ	6
食中毒Q & A	23

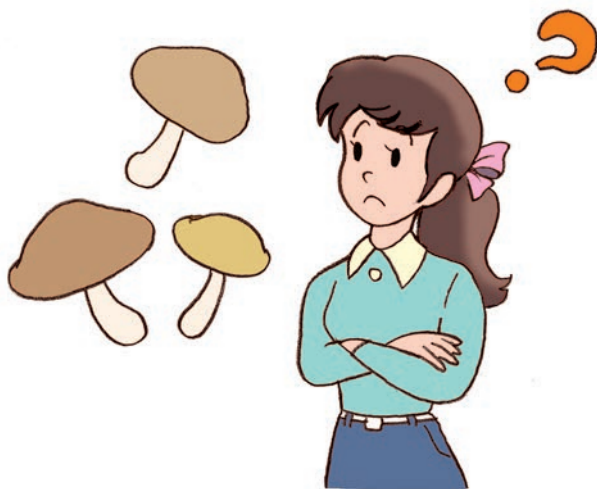


はじめに

近年、アウトドアレジャーがブームとなっており、天然のキノコを見る機会が増えています。一方、毒キノコか食べられるキノコかを判別するのは簡単ではなく、毎年キノコによる食中毒が起きています。

このパンフレットでは、食中毒の原因になることが多い毒キノコについて、食中毒事例をまじえて解説しています。キノコの鑑定は容易ではなく、採取歴が長い方でも食中毒を起こすことがあります。

食べられると確信できるキノコ以外は、絶対に食べないでください。



1 キノコとは

キノコは菌類であり、分類学上はカビに近い仲間です。その本体はカビのような菌糸というものです。

キノコとは胞子をつくるための器官で、ある時期に菌糸が集積し、肉眼で見えるようになったものです。

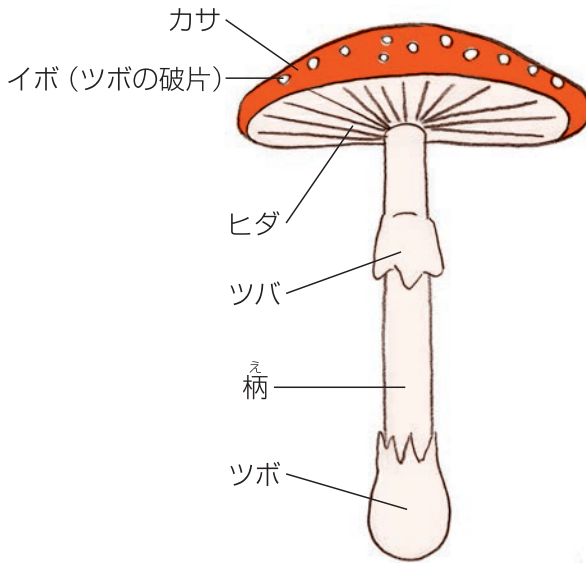
日本には少なくとも約5000種以上のキノコがあると言われていますが、キノコの分類はまだ十分ではなく正確な数はわかっていません。

また、日本でとれるキノコのうち、食べられるとされているキノコは約100種類、毒キノコは約200種類とされ、残りの大半は、食べられるかどうかも分かっていません。



2 キノコ用語

キノコの構造



キノコの各部の名前

注) パンフレットで使用しているマークの説明



… 毒キノコです。



…… 食べられるキノコです。

(食のマークは毒キノコと比べている写真だけに付けています。)

キノコ食中毒

(1) キノコ食中毒発生状況

令和元年から令和5年までに、日本全国で、年間9～28件のキノコ食中毒、年間27～74人のキノコ食中毒患者が発生しています(図1)。

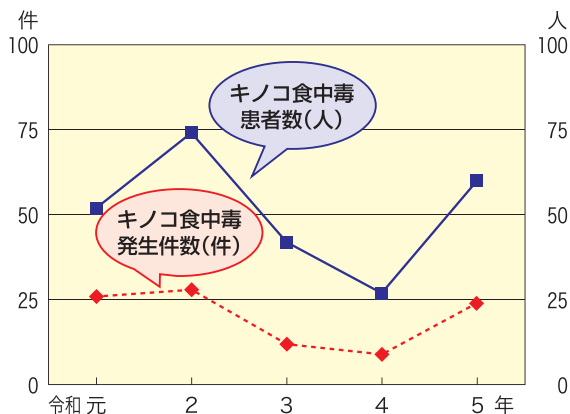


図1 キノコ食中毒件数と食中毒患者数
(全国 令和元年～令和5年)

(2) キノコ食中毒の原因

キノコ食中毒の原因をキノコの種類別にみると、ツキヨタケ49%、クサウラベニタケ※16%、テングタケ・イボテングタケ9%であり、この3種類の毒キノコで全体の約70%を占めています(図2)。

※イッポンシメジを含む

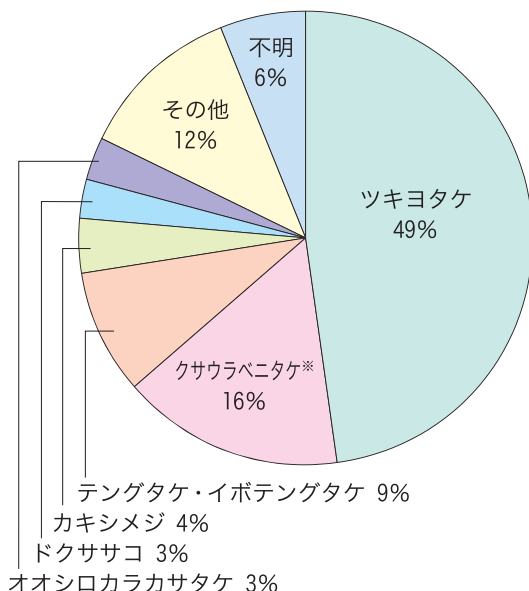


図2 キノコ食中毒のキノコ種類別原因割合
(全国 総数240件 平成26年～令和5年)

毒の概要

(3) キノコ食中毒発生時期

キノコは、秋に多く採れますので、この時期に採取して食べる人が多くなります。キノコ食中毒も秋（9月、10月）に多く発生しており、全体の約8割がこの時期に集中しています（図3）。

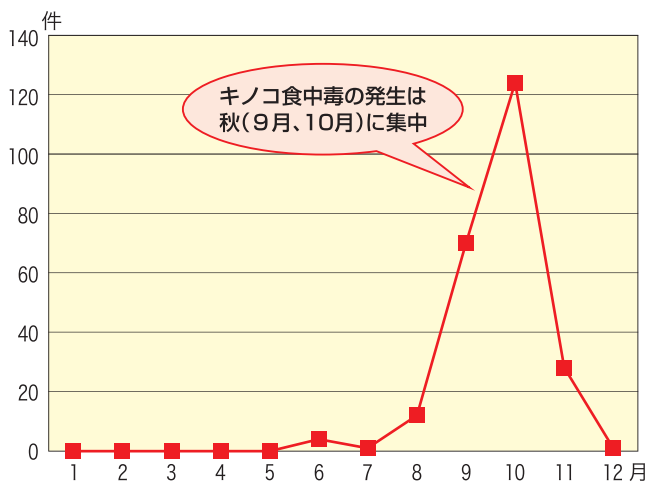


図3 月別キノコ食中毒件数
(全国 総数240件、平成26年～令和5年)

(4) キノコ食中毒の原因施設

キノコ食中毒の約9割が家庭で発生しています（図4）。また、販売店、飲食店、旅館などで提供されたキノコによって発生した事例もみられます。

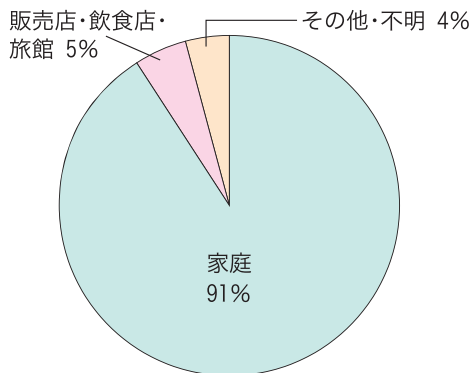


図4 キノコ食中毒の原因施設割合
(全国 総数99件 令和元年～令和5年)

食中毒の原因と

1 ツキヨタケ (有毒)

カ　　サ：半円形で未熟なキノコは黄褐色、成長すると紫褐色～暗褐色

発生場所：ブナなど広葉樹の枯れ木

時　　期：夏～秋

中毒症状：おう吐、腹痛、下痢など

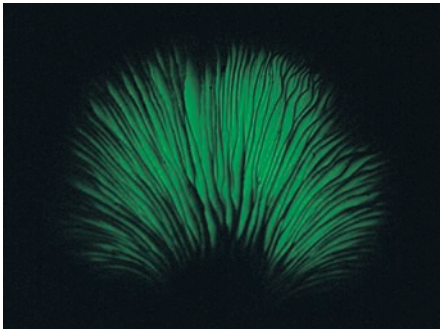
毒　成　分：イルジンS（ランブテロール）など



リング状の隆起帯



生えているツキヨタケ



ヒダは、暗闇で発光します。



断面の柄の付け根部分には、黒いシミがあります。

なる毒キノコ

ツキヨタケに似た食べられるキノコ
(簡単に見分けることはできません)



ツキヨタケ



ムキタケ



ヒラタケ



シイタケ

ツキヨタケをムキタケ、ヒラタケ、シイタケと誤認し、キノコ汁にして食べて、食中毒になった事例もみられます。





食中毒事例(1)

<概略>

9月末、倒木に大量に生えていたキノコを採取しました。自宅に持ち帰り、4本程度を油で炒め、食パンに挟んで夫婦2人で食べたところ、食後1時間ぐらいで2人ともおう吐などの症状が現れ、救急搬送されました。食べたキノコはツキヨタケでした。

<食中毒発生の主な要因>

採取者は10年以上のキノコ採取歴を持ち、ツキヨタケの毒性や形態について知識がありました。しかし、今回は柄の付け根部分を切断して採取したため、ツキヨタケの典型的な特徴の黒いシミが確認できず、色も薄かったため食用のヒラタケと間違えてしまいました。

一部のツキヨタケでは、黒いシミなどの特徴がみられない場合もあります。



食中毒事例(1)のキノコ



ツキヨタケのかさの色

かさの色は生育状況によって
大きく変わることがあります。



2 クサウラベニタケ（有毒）

カ　　サ：3～8cm、灰色～黄土色、わずかに光沢あり。

ヒ　　ダ：初め白色で、後にピンク色

発生場所：広葉樹林やマツとの混生林の地上

時　　期：夏～秋

中毒症状：下痢、おう吐、腹痛など

毒　成　分：ムスカリジンなど



食中毒事例(2)

<概略>

10月中旬、ホンシメジと間違えて採取したクサウラベニタケを、ナスと炒めて食べたところ、おう吐などの症状がでました。

<食中毒発生の主な要因>

採取者は6～7年のキノコ採取歴がありましたが、不十分な知識により、鑑定を誤ってしまいました。

確実に食用と鑑定できるキノコ以外は食べない。



クサウラベニタケ



ウラベニホテイシメジ

不十分な知識により、
クサウラベニタケをハタケシメジと誤認し、
食べた事例もみられます。



ハタケシメジ



ホンシメジ

3 テングタケ (有毒)・イボテングタケ (有毒)

カ　　サ：灰褐色～オリーブ褐色で白色のイボあり。

柄　　：上部に膜質のツバ、根元にリング状のツボあり。

発生場所：広葉樹林の地上（テングタケ）

針葉樹林の地上（イボテングタケ）

時　　期：夏～秋

中毒症状：腹痛、おう吐、下痢、けいれんなど

毒　成　分：イボテン酸、ムッシモール、ムスカリン類など



テングタケ



イボテングタケ

4 ベニテングタケ（有毒）

カ　　サ：赤色～赤黄色で白色のイボあり。

発生場所：広葉樹林、針葉樹林の地上

時　　期：夏～秋

中毒症状：腹痛、おう吐、下痢、けいれんなど

毒 成 分：イボテン酸、ムッシモール、ムスカリンなど



有毒



有毒

ベニテングタケ

イボが落ちていることもある



食

タマゴタケ

イボが落ちていることがあり、テングタケやベニテングタケと思わず、誤って食べて食中毒が起ることがあります。



5 カキシメジ (有毒)

カ サ：赤褐色～くり褐色

ヒ ダ：古くなると赤褐色のシミあり。

柄 ：淡い赤褐色、上の部分は白色

発生場所：雑木林の地上

時 期：秋

中毒症状：頭痛、おう吐、腹痛、下痢など

毒 成 分：ウスタリン酸



赤褐色であるのが特徴



カキシメジに似た食べられるキノコ (簡単に見分けることはできません)



カキシメジ



ニセアブラシメジ



ヌメリササタケ



チャナメツムタケ

不十分な知識によって、**カキシメジ**を
ニセアブラシメジ、**ヌメリササタケ**、**チャナメツムタケ**と
誤認し、食べた事例が報告されています。



6 ドクツルタケ（有毒）

カ　　サ：白色

柄　　：白色でササクレあり。

発生場所：広葉樹林、針葉樹林の地上

時　　期：夏～秋

中毒症状：食後6～24時間におう吐、下痢、腹痛などの症状が現れるが1日でおさまり、
その後24～72時間で肝臓、腎臓機能障害の症状が現れ、死亡する場合がある。

毒　成　分：アマトキシシン類、ファロトキシシン類など



ツボ



幼菌



柄にササクレ

ツバ

白いヒダ

誤って食べると、**死亡**することもある
危険性の高いキノコです。



食中毒事例(3)

<概略>

10月中旬、キノコ採取の帰りに、山中で出会った見知らぬ男性から譲り受けた白いキノコ10本を自宅に持ち帰りました。翌日、冷蔵保管していた白いキノコすべてを油で炒め、母親と2人で食べたところ、食後に下痢、おう吐などの症状が現れ、入院しました。

<食中毒発生の主な要因>

入院患者は40年以上のキノコ採取歴がありました。しかし、見知らぬ男性から「食べても大丈夫だよ。」といわれたことを信用し、詳細な鑑定を行わずに、食べてしまいました。食べたキノコは残っていませんでしたが、保健所が入院患者から聞いた特徴では、ドクツルタケ又はシロタマゴテングタケによく似ていました。

見知らぬ人からもらったキノコを安易に食べない。



**ドクツルタケに似た食べられるキノコ
(簡単に見分けることはできません)**



ドクツルタケ



シロマツタケモドキ

非常によく似ているので、
鑑別できません。
間違えると致命的なので、
これらのキノコに手
出さないようにしましょう。

7 ニガクリタケ (有毒)

カ　　サ：黄褐色

ヒ　　ダ：オリーブ緑色

発生場所：各種樹木の枯れ木、切り株

時　　期：一年中

中毒症状：おう吐、下痢、けいれんなど

毒　成　分：ファシキュロール類など



ニガクリタケ



クリタケ



クリタケ

ニガクリタケ

知人が山でとったキノコをもらって、**クリタケ**だと思って食べたところ、**ニガクリタケ**であったため、食中毒になってしまった事例がありました。



8 スギヒラタケ（有毒）

カ サ：白色

発生場所：スギなどの針葉樹の切り株

時 期：夏～秋

中毒症状：ふらつき、脱力感、急性脳症（意識障害やけいれん）など

毒 成 分：不明

かつては食用とされていましたが、現在は急性脳症を起こすことが判明しています。死亡事例もあるため、**スギヒラタケは食べないでください。**



古い情報では、スギヒラタケは「食用キノコ」として紹介されていたり、「腎臓に障害がある人のみ注意が必要で、健康な人は食べても心配ない。」との誤解を与えるものがあります。これらの情報は誤りです。**古い情報や誤った情報に注意してください。**



9 カエントケ（有毒）

形 と 色：表面はオレンジ色から赤色、細長い円柱状または棒状で、土から手の指が出ているように群生または単生する。中は白く、硬い。

発生場所：林内のナラなどの枯れ木の近くに発生することが多い。

時 期：夏～秋

中毒症状：発熱、悪寒、おう吐、下痢、腹痛、手足のしびれなど。食後2日後に、消化器不全、脳神経障害により死亡する場合がある。

毒 成 分：トリコテセン類



毒性は強く、触れるだけでも炎症を起こすと言われ、食べると死亡する場合があります。**カエントケを触らないでください。**



10 食べ方によって食中毒を起こすキノコ

(1) 生で食べると食中毒を起こすキノコ



ナラタケ



ムラサキシメジ

この他にも、シイタケなど、食用として栽培されたキノコでも、生や加熱が不十分な状態で食べると、アレルギー症状や食中毒症状が起こることがあります。
キノコは必ず加熱して食べましょう。



(2) 食べる前後にお酒を飲むと、食中毒を起こすキノコ



ホテイシメジ



ヒトヨタケ

食中毒Q&A

Q1 毒キノコで食中毒になったと思われる時は、どうすればいいのですか？

A1 すぐに病院を受診してください。
また、受診の際は残っているキノコを持参し、食べた数量、時間、症状などを詳しく話して治療の参考にしてもらってください。

Q2 キノコ中毒はどんな症状ですか？

A2 毒キノコの種類によりいろいろな症状があります。
症状などから、次の3つのタイプに分けられます。

(1) 消化器障害型

おう吐、下痢、腹痛を起こす。

《主な毒キノコ》ツキヨタケ、クサウラベニタケ、カキシメジなど

(2) 神経障害型

発汗、よだれ、しびれ、悪酔い、幻覚、興奮、精神錯乱等の症状を起こす。

《主な毒キノコ》テングタケ、ドクササコなど

(3) 原形質毒性型

おう吐、下痢、腹痛などの症状を呈した後、肝臓や腎臓等の障害を起こし、死亡する場合もある。

《主な毒キノコ》ドクツルタケ、ニセクロハツ、カエントケなど

Q3 食中毒となることが多い毒キノコの種類は？

A3 ツキヨタケ、クサウラベニタケ、テングタケ・イボテングタケによる中毒がキノコ食中毒の約70%を占めています。
この他には、カキシメジ、オオシロカラカサタケ、ドクササコなども報告されています。

Q4

古くからの「言い伝え」にある毒キノコと食用キノコの見分け方を信じてもいいのですか？

A4

様々な「言い伝え」は迷信であり、信じてはいけません。

(1) 柄が縦に裂けるものは食べられる…… **×**

多くのキノコの柄は縦に裂け、ほとんどの毒キノコの柄も縦に裂けます。



**有毒のドクツルタケの柄も、
このように簡単に縦に裂けます。**

(2) 地味な色をしたキノコは食べられる…… **×**



クサウラベニタケ



タマゴタケ

- (3) 虫が食べているキノコは食べられる…… ✖
毒キノコでも食べる虫はいます。



ツキヨタケ(有毒)についた虫



ドクツルタケ(有毒)の虫食い跡

その他、次のような色々な言い伝えも、信じないこと。

- (4) ナスと一緒に料理すれば食べられる…… ✖
ナスと一緒に料理しても毒成分は減りません。

- (5) 干して乾燥すれば食べられる…… ✖
乾燥しても毒成分は分解されません。

- (6) 塩漬にし、水洗いすると食べられる…… ✖
ほとんどの毒キノコでは効果がありません。

- (7) カサの裏がスポンジ状（イグチ類）のキノコは食べられる
… ✖

以前は、イグチ類のキノコには毒キノコは無いと信じられていましたが、現在では、ドクヤマドリなど毒キノコが見つかっています。



ドクヤマドリ(有毒)

毒キノコによる食中毒防止5ヵ条

毒キノコによる食中毒を起こさないように、次のことを守って下さい。

- (1) 食用と確実に判断できないキノコは、
絶対に「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」。
- (2) キノコ採りでは、有毒キノコが混入しないように注意する。
- (3) 「言い伝え」は、信じない。
詳細は、23～25ページの「食中毒Q & A」を参照してください。
- (4) 図鑑の絵やインターネットの写真にあてはめて、勝手に鑑定しない。
食用キノコと類似した毒キノコもあります。スマートフォンの画像検索機能を使って判断し、毒キノコを間違えて食べた食中毒が都内で実際に起きています。
- (5) 食用のキノコでも、生の状態で食べたり、一度に大量に食べると食中毒になるものがあるので注意する。

もし、体調に異常を感じたら、すぐに病院を受診してください。食べたキノコが残っている場合は、持参してください。治療の参考になります。



「知っておきたい毒キノコ～キノコ食中毒を防ぐために～」

令和6年10月発行

登録番号(6)17

発行 東京都健康安全研究センター

企画調整部健康危機管理情報課食品医薬品情報担当

〒169-0073 東京都新宿区百人町3-24-1

電話 03-3363-3472

R70

本紙の印刷は環境省の「環境省印刷用紙」を使用しています。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。