

身近にある有毒植物

有毒植物による食中毒防止5か条

有毒植物で食中毒を起こさないように次のことに注意しましょう。

- 新芽や根だけで種類を見分けることは、難しいことを知る。
- 専門家の指導の下で、正しい知識を身に付ける。
- 山菜採りでは、有毒種が混入しないよう注意する。
- 正しい調理をする（ワラビのアク抜きやジャガイモの芽の除去など）。
- 食べられる種類か、はっきり分からないものは、安易に判断せず絶対食べない。

もし、体に異常を感じた場合は直ちに医師の診断を受けることが大切です。原因と思われる植物が残っている場合は、受診の際、持参して治療の参考にしてもらってください。



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」

「身近にある有毒植物」 令和7年3月発行

登録番号(6)34

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
〒169-0073 東京都新宿区百人町3-24-1 電話 03-3363-3472
東京都健康安全研究センター <https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>
印刷 株式会社まこと印刷 電話 03-6230-9590



家庭園芸、ちょっとした注意で楽しく安全に

観賞用植物などを誤って食べたことによる食中毒が多発しています!

植えるときの注意点

- ・食べる目的で植える場合は、食用の植物か確認してから植えましょう。
- ・どこに何を植えたかわかるように、必ずネームプレートをつけましょう。
- ・食用植物と観賞用植物は並べて植えず、明確に区別して、植えましょう。
- ・何か植えたら家族にも伝えましょう。



植えたものを食べる時、人にあげる時の注意点

- ・食用として植えた覚えのない植物は食べない。人にあげない。
- ・植物の種類がわからない、何か変だな?と思ったら、食べずに、園芸店等の専門家に確認しましょう。



- ・市民農園や庭などに生えた植物を食べて、体調が悪くなったらすぐに医師の診察を受けましょう!
- ・原因と思われる植物が残っている場合は、受診の際、持参すると治療の参考となります。

スイセン類 ……詳細は11ページ



有毒部位: 植物全体
中毒症状: 食後30分以内で、
吐き気、おう吐、
頭痛など

何と間違えやすい?

- 葉をニラと誤って食べてしまう例が多発しています。



見分けるポイントは
「におい」

ニラの葉には特有の臭いがあり、スイセンの葉には臭いがありません。

- 球根(鱗茎)もノビルやタマネギと間違えやすいので注意してください。

食べられません!

イヌサフラン (コルチカム)

…詳細は15ページ



食べられません!

・ギョウジャニンニクの芽生えには特有のニンニク臭がありますが、イヌサフランの芽生えには臭いがありません。

・ギョウジャニンニクの芽は、葉が1~2枚ですが、イヌサフランの芽は、葉が多数重なり合っています。

見分けるポイントは
「におい」と「葉の枚数」

有毒部位: 植物全体
中毒症状: おう吐、下痢、
皮膚の知覚減退、
呼吸困難、
重症の場合は死亡

何と間違えやすい?

●芽、葉をギョウジャニンニクやギボウシと誤って食べてしまう例が発生しています。



ギョウジャニンニクの芽生え



イヌサフランの芽生え

有毒



ギョウジャニンニクの葉



イヌサフランの葉

有毒

●球根(鱗茎)をジャガイモやミョウガと間違えて食べた中毒事例もあります。

【コラム】

~「イヌサフラン」は「サフラン」の仲間?~

名前や花の見た目は似ていますが、「サフラン」とは違う種類です。ちなみにサフランの雌しべはハーブとしてサフランライス等の料理に使用されています。



サフランの花

チョウセンアサガオ類 (ダチュラ、エンジェルストランペットなど)

…詳細は10ページ



食べられません!

・植えていなくても、飛んできた種から生えることがあります。

・ゴボウの根は繊維質ですが、チョウセンアサガオの根はもろく、折れやすいなどの違いがあります。

見分けるポイントは
「根のもろさ」

有毒部位: 植物全体
中毒症状: 口の渇き、おう吐、
瞳孔の散大、
呼吸の乱れ、
意識混濁など

何と間違えやすい?

●根をゴボウと間違える事例が多くあります。



ゴボウの根



チョウセンアサガオの根

●つぼみをオクラと、種子をゴマと間違えて食べた中毒事例もあります。



上: チョウセンアサガオのつぼみ(毒)
下: オクラ(食用)

間違えやすい有毒植物

似ている形に注意

観賞用植物

「観賞用」の植物には有毒なものも多くあります。「観賞用」の植物は「食用」の目的ではありません。



グロリオサ...9ページ



チョウセンアサガオ...10ページ



スイセン...11ページ



フクジュソウ、ハシリドコロ...18ページ



庭・花壇



バイケイソウ...13ページ



イヌサフラン...15ページ



ジギタリス...23ページ



シキミ...19ページ



ヤマトリカブト...21ページ



クワズイモ...17ページ

似ている名前に注意

食べられる植物の名前が付いていても、有毒なものがあります。



カロライナジャスミン...24ページ



ヨウシュヤマゴボウ...25ページ

近年、園芸に対する関心の高まりから、観賞用植物が人気です。しかし一方で、これらの植物を誤って食べたことによる食中毒事例が毎年報告されています。

有毒植物の中には、食べられる植物と形や名前が似ているものもあり、間違えて食べないように十分注意が必要です。

また、身近な食材でも調理方法や食べ方などに注意が必要なものがあります。

このパンフレットでは、実際に起きた食中毒事例や、自生場所・毒成分などを分かりやすく解説しました。

皆さんの身の周りにある植物についても、一度確認してみましょう。

調理方法や食べ方に注意



ジャガイモ...27ページ



ギンナン...28ページ

身近な食材でも、注意が必要なものがあります。



白インゲン豆...29ページ



モロヘイヤ...30ページ



青梅...31ページ

ユウガオ...31ページ

“天然” “自然” なものにも毒がある!?

“天然”“自然”と聞くと、「身体にいいもの」「安全なもの」と考えがちです。しかし、自然の植物にも毒を含むものがあります。例えば、ジャガイモの芽に含まれるソラニンによって食中毒が起きる場合があります。

自然界の植物の中には、食用になるもの、薬用になるものがある一方、毒を持つ植物も多くあります。日本には有毒植物が身近なもので200種類くらいあると言われています。

自然で身体にいい食べ物がたくさん存在することは言うまでもありませんが、無条件に「天然、自然＝安全」と考えることは避けた方がいいでしょう。

春と秋に食中毒が多い?

有毒植物やきのこによる食中毒の発生時期は、4～5月と9～10月が多く、春と秋の山菜摘みや、きのこ狩りなど行楽シーズンに集中しているようです。



有毒植物による食中毒事例

平成25年から令和4年までの過去10年間に、有毒植物によって全国で213件の食中毒が報告されています。表1に原因となった主な植物名と発生件数などを示します。また、表2には、平成元年から令和4年までに東京都内で食中毒を起こした有毒植物を示しました。

表1：過去10年間に全国で食中毒を起こした有毒植物 平成25年～令和4年

植物名	事件数	患者数	死亡数	植物名	事件数	患者数	死亡数
スイセン	65	216	1	ヨウシュヤマゴボウ	4	4	0
イヌサフラン	22	29	13	ユウガオ	3	9	0
バイケイソウ	21	44	0	スノーフレーク	2	5	0
クワズイモ	20	51	0	ハシドコロ	2	3	0
ジャガイモ	17	313	0	キダチタバコ	1	3	0
チョウセンアサガオ	10	28	0	ヒガンバナ	1	2	0
トリカブト	8	15	1	タガラシ	1	1	0
観賞用ヒヨウタン	4	21	0	その他(タマズダレ、ヒメザセンソウ、グロリオサ等)	24	45	2
コバイケイソウ	4	9	0	不明	4	23	0
合計					213	821	17

表2：東京都内で食中毒を起こした有毒植物 平成元年～令和4年

有毒植物	毒成分	誤食部位	症状	類似の食べられる植物
バイケイソウ	プロトバトリン等	新芽	おう吐、下痢、しびれ、血圧低下	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク
トリカブト	アコニチン等	若葉	しびれ、おう吐、呼吸麻痺	ニリンソウ、モミジガサ、ゲンノショウコ
ハシドコロ	アトロピン等	新芽	おう吐、めまい、口渇、幻覚	フキノトウ、イタドリ、タラノメ
ヨウシュヤマゴボウ	フィトラッカトキシン	根	おう吐、口内・胃灼熱感	ゴボウ、モリアザミ
スイセン	リコリン	葉・鱗茎	吐き気、おう吐、けいれん	ニラ、ノビル
クワズイモ	シュウ酸カルシウム	根茎	皮膚炎、おう吐、麻痺	サトイモ
ヒヨウタン属	ククルピタシン	果実	吐き気、おう吐、下痢	ユウガオ
ジャガイモ	α-ソラニン、α-チャコニン	芽・皮・未成熟のイモ	おう吐、下痢、吐き気、発熱、腹痛、喉の痛み	
チョウセンアサガオ	スコポラミン、アトロピン	葉	意識不明、散瞳	ゴボウ、オクラ、ルッコラ、ゴマ



有毒

◇マークの説明

食べられる植物です。
(食のマークは有毒植物と比べている写真にだけ付けています。)

有毒植物です。

見た目は似ていても…

ヤマイモとグロリオサ (有毒)



上: ヤマイモ

ヤマイモは表面がゴツゴツして、ひげ根があり、表皮ははがれにくい。

下: グロリオサの球根

グロリオサは表面が滑らかで、ひげ根がなく、表皮ははがれやすい。

実際にあった事例

ヤマイモと間違えてグロリオサの球根を食べてしまい、死亡したという事例が複数あります。

グロリオサ (和名: キツネユリ, ユリグルマ) (ユリ科)

アフリカ、アジアの熱帯地域に分布する球根植物です。

近年、一般の家庭でも栽培されるようになり、露地では、初夏から晩秋に開花がみられます。茎は、つる性で細く、草長は、数メートルに達します。茎は、ユリ状ですが、先端に巻ひげがあり、この巻ひげで他の植物などに巻きついて生育します。花は、赤、赤紫、黄色が多く、花弁は6枚で、開花すると反転します。地下部には、円筒状の球根をつくり、地上部が枯れた後も土中で越冬し、繁殖します。

植物全体に**コルヒチン**を含有し、特に球根に多く含みます。栽培や鑑賞をすることに問題はありませんが、誤食すると、中毒の原因となります。中毒症状は**口腔・咽頭灼熱感、発熱、おう吐、下痢、背部とう痛**などを呈し、臓器の機能不全などにより、死亡することもあります。



グロリオサの花

見た目は似ていても…

チョウセンアサガオ類 (有毒)

実際にあった事例

根をゴボウと間違える事例が多くあります。つぼみをオクラと、また、種子をゴマと間違えて食べた事例もあります。

チョウセンアサガオ類 (ナス科)

東南アジア原産で、江戸時代から明治時代に日本に入ってきた帰化植物です。夏から初秋にかけて白く長い漏斗状の花を咲かせます。果実は、大型でトゲが密生し、成熟すると4裂して扁平な種子を多数散布します。キダチチョウセンアサガオなど多くの種類があります。植物全体に**ヒヨスチアミン、アトロピン、スコポラミン**などのアルカロイドを含有しており、誤食すると、**おう吐、瞳孔散大、呼吸の乱れ、けいれん、呼吸困難**などの中毒症状が起きます。



チョウセンアサガオ



チョウセンアサガオ (八重咲き)



チョウセンアサガオの根



上: チョウセンアサガオのつぼみ (毒)
下: オクラ (食用)



チョウセンアサガオの実

園芸店では「ダチュラ」や「エンジェルストランペット」などの名前でも親しまれています。



実際にあった事例

チョウセンアサガオを台木にして接ぎ木したナスを食べたところ、ふらつき、ろれつ困難、意味不明の話をするなどの症状を呈した事例がありました。

見た目は似ていても...

ニラとスイセン(有毒)、スノーフレーク(有毒)

実際にあった事例

自宅敷地内でスイセンとニラを間違えて採取し、炒め物と味噌汁にして食べたところ、食後30分頃からおう吐、下痢等の症状を呈しました。



市販のニラ



スイセン



ニラ(上)とスイセン(下)

ニラに比べスイセンの葉は、幅が広く、厚く、全体に大きいです。

形は似ていますが、臭いをかけばすぐ分かります。



ニラ(左)とスイセン(右)

スイセンの株元の茎(葉鞘)はニラに比べ太いです。



家庭では、ニラとスイセンは離して植えましょう。

有毒



ニラ(ユリ科)

畑などで栽培される多年草で、ユーラシア大陸原産と言われています。

9月頃、葉の間から花茎を出し、白い小さな花を付けます。葉には特有の臭いがあり、野菜として炒め物やギョウザなどに調理されます。

黒い種子はキュウシ(蒞子)またはキュウサイシ(蒞菜子)と呼ばれ、漢方処方に用いられます。

有毒



スノーフレーク(スズランスイセン、オオマツユキソウ)(ヒガンバナ科)

アルカロイドを含有し、誤食すると、食後30分以内で、吐き気、嘔吐、頭痛などを起こします。



有毒

スイセン(ニホンズイセン)(ヒガンバナ科)

地中海沿岸地方原産とされる多年草で、日本では暖地の海岸に野生化しています。1~2月頃、葉の間から花茎をだして、香りの良い花を付けます。植物全体、特に鱗茎(※)にリコリンなどのアルカロイドを含有し、誤食するとおう吐、下痢などを起こします。

また、ラッパスイセンなどのスイセン類やヒガンバナにも同じような成分があり、誤食すると同様に中毒を起こします。

(※) 鱗茎(りんけい): たまねぎのように、厚い鱗片が重なって球形になったもの。鱗片に養分が貯えられ多肉となっている。

有毒



ラッパスイセン(ヒガンバナ科)

有毒



ヒガンバナ(ヒガンバナ科)

見た目は似ていても...

オオバギボウシとバイケイソウ(有毒)、ヒメザゼンソウ(有毒)

実際にあった事例

バイケイソウ類を食用のオオバギボウシと誤認して採取し、おひたしにして食べ、中毒を起こしました。

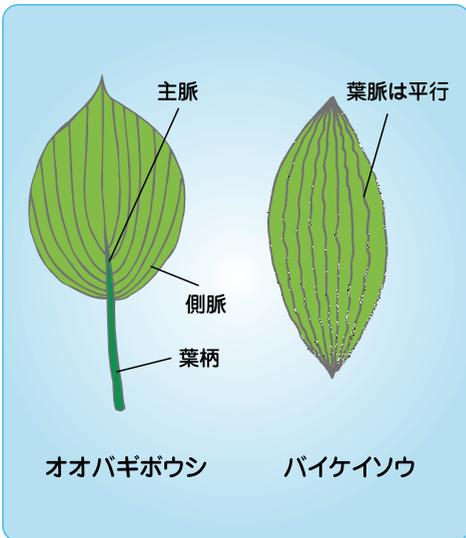


オオバギボウシの芽生え
オオバギボウシの芽では、葉は巻いています。



バイケイソウの芽生え
バイケイソウの芽では、葉は折りたたまれています。

有毒



バイケイソウ(ユリ科)

バイケイソウは草丈1~1.5mになるユリ科の多年草で、深山の林の湿った所に群生しています。7月頃、茎の先に白~緑色の小花が集まって咲きますが、花を付ける株は数が少ないようです。

植物全体にプロトバレートリンなどのアルカロイドを含有しており、誤食すると、おう吐、下痢、血圧降下、けいれんなどの中毒症状が起きます。

オオバギボウシの葉脈は主脈があり、そこから側脈が出ていますが、バイケイソウは平行脈で、葉の付け根から先端にかけて各葉脈が平行に出ています。



オオバギボウシの芽を切り取ったもの
若い芽では葉柄は伸びていません。



バイケイソウの芽を切り取ったもの

有毒



花期のオオバギボウシ
成長した葉には長い葉柄があります。



成長したバイケイソウ
成長しても葉柄はありません。



コバイケイソウ(ユリ科)
コバイケイソウはバイケイソウよりやや小型で、高山や亜高山帯の湿原に自生します。
バイケイソウと同様のアルカロイドを含有し、誤食による食中毒が起きています。

有毒

実際にあった事例

ヒメザゼンソウを食用のオオバギボウシと誤認して採取し、ゆでて食べ、中毒を起こしました。

ヒメザゼンソウ(サトイモ科)

ヒメザゼンソウは北海道~本州の多湿地に生える多年草です。葉は花より先にて、初夏に花が咲きます。

シュウ酸カルシウムを含有し、誤食するとシュウ酸カルシウムの針状結晶による物理的な刺激により、唇のしびれ、口腔内の腫れ、胃痛などを起こします。



ヒメザゼンソウの若い葉
(左上1枚は別植物)



ヒメザゼンソウの展開した葉

有毒

写真提供：厚生労働省HP

見た目は似ていても・・・

ギョウジャニンニクとイヌサフラン (有毒)

実際にあった事例

葉をギョウジャニンニク、ミョウガやギボウシと間違えて食べたり、球根(鱗茎)をタマネギやジャガイモと間違えて食べてしまい中毒を起こした事例があります。

重症の場合、死亡することもあります。



ギョウジャニンニクの芽生え

葉をもむとニンニク様の強い臭いがあります。



ギョウジャニンニクの葉

葉は通常、1芽から1~2枚(まれに3枚)しか出ません。葉は楕円形または狭楕円形で基部が次第に細くなっています。



有毒

イヌサフランの芽生え

イヌサフランの芽には、臭いはありません。



有毒

イヌサフランの葉

多数の大きな葉が互いに重なりあって出ます。葉は夏に枯れて、花が終わった後に出ます。

ギョウジャニンニクとイヌサフランの芽生えは、臭いと葉の枚数で見分けることができます。



ギョウジャニンニクの球根(鱗茎)

地下には長さ4~6cmの曲がったラッキョウのような球根があります。外面は網状の褐色の繊維をまとっています。球根にも強い臭いがあります。



有毒

イヌサフランの球根(鱗茎)

地下には茶色の外皮の球根があります。球根にも有毒成分を含んでいます。球根の内部は白色です。



ギョウジャニンニク(ユリ科)

北海道、本州中部以北の林下に生える多年草です。7月頃、葉の間から花茎を出し、茎の頂上に白い小さな花を多数付けます。

自生地では山菜として食用にされ、名前も深手で修行中の「行者」が食用にすることに由来するそうです。



有毒

イヌサフラン(ユリ科)

ヨーロッパや北アフリカ原産の多年草で、9月頃、地中から長い花筒を出してピンクの花を咲かせます。花が美しく、コルチカムの名で観賞用に栽培されることがあります。

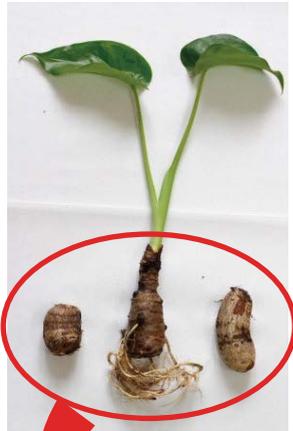
植物全体、特に球根(鱗茎)や種子に、アルカロイドのコルヒチン含有しており、誤食するとおう吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難を起こし、重症の場合は死亡することもあります。

見た目は似ていても...

サトイモとクワズイモ (有毒)

実際にあった事例

クワズイモを「イモ」と誤認し、大根と鶏の唐揚げとともに煮込み食べたところ、直後から口の中がしびれ、よだれが止まらなくなるという症状を呈した事例がありました。



サトイモ (サトイモ科)

畑などで栽培される多年草で、東南アジア原産と言われています。地下茎は球形または倒卵形で、横に子いもができます。



左、右: サトイモ

中央: クワズイモの根茎

クワズイモは根茎が棒状で太く、葉が落ちた痕が残っています。

クワズイモは自生しているの、注意しましょう。



拡大

有毒

食

有毒

クワズイモ (サトイモ科)

東アジア原産の多年草で、肉質の太い根茎にサトイモに似た葉をつけ、高さは2mにもなります。四国南部、九州南部などに自生しており、観賞用としても流通しています。

シュウ酸カルシウムを含有し、誤食するとシュウ酸カルシウムの針状結晶による物理的な刺激により、唇のしびれ、口腔内の腫れ、胃痛などを起こします。

見た目は似ていても...

フキノトウとフクジュソウ (有毒)、ハシリドコロ (有毒)



フキノトウ (アキタブキ)

苞には白い綿毛が密生しており、苞の中にはつぼみがたくさん詰まっています。



フクジュソウの若芽



ハシリドコロの若芽

芽に毛はほとんどなく、芽の中は葉が重なり合っています。



フクジュソウ (キンポウゲ科)

北海道、東北、関東などの山地に自生する多年草で、早春に新芽を出し、鮮黄色の花を付けるので、縁起の良い花としてお正月に飾られます。多くの園芸種があります。

新芽をフキノトウと間違えることがあります。植物全体に強心配糖体のシマリンやアドニトキシンを含有しており、誤食すると、おう吐、呼吸困難、心臓麻痺などの中毒症状を起こし、重症の場合には死亡することもあります。



ハシリドコロ (ナス科)

高さ30cmから60cm程度の多年草で、葉は長円形で先がとがっています。春、紅紫色の鐘の形の花が下向きに咲きます。果実は球形で、熟すと種子が散ります。

新芽をフキノトウやおオバギボウシなどの山菜と間違えることがあります。植物全体、特にその芽、葉にもスコポラミン、ヒヨスチアミンなどの副交感神経を麻ひさせるアルカロイドが含まれ、誤食すると、おう吐、けいれん、昏睡、呼吸停止などの中毒症状を起こします。

見た目は似ていても...

トウシキミ(八角)とシキミ(有毒)

実際にあった事例

寺院境内の清掃をした数人が、境内に落ちていたシキミの実を松の実と間違え食べたところ、吐き気、おう吐に次いでけいれん、めまいなどの症状を呈した事例がありました。



トウシキミの果実

八角、ダイウイキョウ(大茴香)、スターアニスと呼ばれ、甘く強い香りがあり、中華料理などの香辛料とされます。果実(袋果)の先端は、鋭くとがることはなく、徐々に細くなります。



シキミの果実

仏事に使われる抹香の香りがします。果実は有毒成分のアニサチン含有し、誤食すると、おう吐、意識障害、けいれんを起こし、重症の場合は死に至ります。果実(袋果)の先端が鋭くとがっているのが特徴です。



中華材料として売られている八角

8つの果実(袋果)が集合しているところから八角と名付けられています。



トウシキミの果実(八角、左)とシキミの果実(右)

トウシキミの果実(八角)の方が大きく、裏側から見ると、形の違いがよく分かります。



トウシキミの木

トウシキミ(シキミ科)

中国の福建省や雲南省などの山地に野生又は栽培される常緑高木です。

花は淡紅色又は深紅色で年に2回咲きます。果実は始めは緑色で、熟すと紅褐色になります。日本では薬用植物園などの温室で、まれに栽培されています。



シキミの木

シキミ(別名 ハナノキ)(シキミ科)

東北地方南部以南の山地に自生する常緑の木です。お寺や墓地によく植えられ、仏事に用いられます。3~4月頃、薄黄色の花をたくさん付けます。果実は始めは緑色で、熟すと黒褐色になり、果実が割れて茶色の種を落とします。植物全体が有毒ですが、特に果実は猛毒です。

トウシキミは、東京周辺の野外に植えられていることはまずないそうです。



シキミの花

見た目は似ていても...

ニリンソウとヤマトリカブト (有毒)

実際にあった事例

葉をニリンソウやモミジガサ、ゲンノショウコと間違えて食べてしまい中毒を起こした事例があります。

重症の場合は死亡することもあります。



ニリンソウの芽生え



モミジガサの芽生え



ヤマトリカブトの芽生え

有毒



ニリンソウ 花期



モミジガサ 花期



ゲンノショウコの芽生え

有毒



ヤマトリカブト 花期



ニリンソウは春に白い花を付けますが、ヤマトリカブトは秋に紫色の花を付けます。



ニリンソウの地下部
地下茎は横にはいます。



ヤマトリカブトの地下部
紡すい形で、猛毒の塊根があります。

有毒



ニリンソウとヤマトリカブトは同じ環境に生えます。ニリンソウをつむ時は混入しないように注意が必要です。

ヤマトリカブト (キンポウゲ科)

ヤマトリカブトは山地の林に自生するキンポウゲ科の多年草です。草丈は1m内外で、花を付ける頃には茎が下垂します。9月~10月頃、茎頂の葉腋に紫色の花を多数付けます。

トリカブトの名前は、花の形が舞臺の奏者がかぶる冠に似ているところから名付けられました。

植物全体にアコニチンなどのアルカロイドを含有しており、特に根の部分は猛毒です。誤食すると、おう吐、下痢、手足や指の麻痺の中毒症状を起こし、重症の場合には、死亡することもあります。

有毒



ハナトリカブト (カラトリカブト)

中国原産の植物で、薬用植物として栽培されています。ヤマトリカブトと同様のアルカロイドを含有し、特に塊状の根は猛毒です。

ジギタリス (有毒)**有毒**

ジギタリスの花

有毒

ジギタリスの葉

ジギタリス (ゴマノハグサ科)

ヨーロッパ原産の多年草で、高さ1~1.5mになります。花は紫紅色の長い筒状で、下から順番に上に向かって開花します。

植物全体に強心配糖体のジギトキシンを含有しており、誤食すると、胃腸障害、おう吐、下痢、不整脈、頭痛、めまいなどの中毒症状を起こし、重症になると心臓機能が停止して死亡することがあります。

葉がコンフリーと似ていて、誤食することがあります。なお、コンフリーは以前食用とされていましたが、現在は厚生労働省から食べないように注意勧告が出ています。(コンフリーについては下記もご覧ください)

コンフリー**食用**

コンフリーの花

食用

コンフリーの葉

コンフリー (正しくは「シンフィツム」(ムラサキ科))

コーカサス地方原産の多年草で、高さは60~90cm位になります。初夏から夏にかけて釣鐘状の白~薄紫色の花を咲かせます。日本では、昭和40年代に健康野菜としてブームになり、家庭菜園などで栽培され、若い葉を天ぷら、おひたし、炒め物などにして食されていました。

コンフリーにはピロリジジナルカロイド(PAs)を含むことが知られています。このPAsを長期間、過剰に摂取すると肝障害等を引き起こすとされ、ドイツやオーストラリアなどでは、PAsの摂取量の基準を定めています。

日本では、コンフリーによるPAsの食中毒は発生していませんが、平成16年6月18日、厚生労働省はコンフリー及びこれを含む食品について販売禁止とすることにしました。

コンフリーを食べないようにしましょう。

ジャスミンはジャスミンでも...

ジャスミンとカロライナジャスミン (有毒)**実際にあった事例**

家庭で観賞用に栽培していたカロライナジャスミンの花を、ジャスミンと間違え、花に湯を注ぎお茶にして飲用したところ、足がふらつく、目の焦点が合わない等の症状を呈しました。

**マツリカ (モクセイ科)**

ジャスミンはモクセイ科のJasminum属植物の総称です。ジャスミンティーに使われているのはマツリカの花です。

マツリカはアラビア~東南アジア原産で、古くから栽培されている常緑の低木です。枝先に強い芳香のある白い花を付けます。東京付近では屋外で生育せず、温室で栽培されています。

**有毒****カロライナジャスミン (マチン科)**

カロライナジャスミンは北アメリカ原産のつる植物です。春に鮮やかな黄色の花をたくさん付けます。花がきれいなため、最近は庭木や生垣として盛んに植えられており、花には、かすかな芳香があります。

植物全体、特に根や蜜に有毒成分のゲルセミンを含有しており、誤食すると、めまい、けいれん、呼吸麻ひなどの中毒症状が起きます。花のミツに毒性があるので、子供が食べたり、なめたりしないように注意が必要です。



同じ「ジャスミン」という名前がついていても、まったく別の植物なんです。

ジャスミンティーに使うマツリカの花は白いです。

ゴボウはゴボウでも… 漬物の「山ごぼう」とヨウシュヤマゴボウ (有毒)

実際にあった事例

ヨウシュヤマゴボウを、市販されている「山ごぼう」の材料だと誤認して味噌漬けにして食べてしまい、中毒を起こした事例があります。



山ごぼう漬



有毒



有毒

山ごぼう漬(上)とモリアザミの根(下)

「山ごぼうの漬物」として市販されているのは、モリアザミの根やゴボウの細い根を漬けたものです。

ヨウシュヤマゴボウの地下部若い根(上)と古株の根茎(下)

ヨウシュヤマゴボウには大きな根茎と太い根がありますが、若い根や細い根はゴボウに似ています。みずみずしくて柔らかく、ゴボウのような繊維質ではありません。



モリアザミ

モリアザミ(キク科)

山地の草原に生える多年草で、草丈0.5~1mになります。9~10月頃、枝先に直径3.5~4cmの頭花を付けます。根は太く、栽培され、「山ごぼう」の名で漬物になっています。



ヨウシュヤマゴボウの若葉

ヨウシュヤマゴボウ(ヤマゴボウ科)

ヨウシュヤマゴボウ(別名 アメリカヤマゴボウ)は明治以後に北米から渡来した帰化植物で、空地や道端などでよく見られます。

草丈は1~2mになる豪壮な植物で、6~9月に白い花を付け、秋には黒紫色の果実を房状に付けます。

植物全体、特に根や種子に、有毒成分のフィトラックトキシンを含有するとされ、誤食するとおう吐、下痢、けいれんなどの中毒症状が起きます。

「山ごぼうの漬物」として市販されているのは、モリアザミの根やゴボウの細い根を漬けたもの。名前は同じ「山ごぼう」でも全く別の植物です。
モリアザミは山の草原などに見られる植物で都会では見られないようです。



ヨウシュヤマゴボウの果実

黒紫色のブドウの房のような果実を付けます。果実も有毒です。



有毒

身近な食材でも…

ジャガイモ (ナス科)



実際にあった事例

小学校で、理科の実習用に校内で栽培したジャガイモを、調理員が皮付きのままゆで、それを食べた132人のうち児童75人と教師2人が、腹痛、吐き気、のどの痛み等を症状とする食中毒を起こしました。

ジャガイモ (ナス科)

ジャガイモは、塊茎の部分を食用としますが、**発芽部分や皮付近 (特に緑色部分) には有毒物質のソラニンを多く含みます。**この部分の除去が不完全だと食中毒を起こします。

調理の際、皮をていねいにむき、特に芽の部分を完全に除去するなど、十分な注意が必要です。



表皮部分が緑色に変色したジャガイモ



茹でたり揚げたりしても、**毒素が完全になくなることはありません!**

ジャガイモを安全に食べるためには…

- 芽の部分はきちんと取り除きましょう。
- 自分で栽培した小さい未成熟なジャガイモはアルカロイド含有量が多いと言われてるので十分注意しましょう。
- 緑変した部分の皮は厚めにむきましょう。
- ジャガイモの皮には可食部 (髄質部) と比べて多くアルカロイドが含まれているので、少量で中毒になる可能性がある子供には、なるべく皮をむいて食べさせましょう。
- 貯蔵するときは、光の当たらない風通しの良い場所に保管しましょう。
- 苦味やえぐ味がある場合には食べないようにしましょう。

身近な食材でも…

ギンナン (イチヨウの実) (イチヨウ科)



実際にあった事例

ギンナンを約7時間でおよそ50個食べ3時間後に全身性けいれんを起こした1歳の男児、50~60個食べ7時間後におう吐、下痢、9時間後に全身性けいれんを起こした2歳の女児、60個食べ4時間後からおう吐、下痢、両腕のふるえを起こした41歳の女性などの報告があります。

ギンナン (イチヨウの実) (イチヨウ科)

イチヨウは中国原産の落葉樹で、夏から秋にかけて果実が黄色く熟します。この果実には特有の悪臭があり、触れると外果皮に含まれるピロボールが原因でアレルギー性皮膚炎を起こすことがあります。この外果皮を取り除き、固い殻の中にある淡い黄色の部分をギンナンとして食用にします。

多量に食べると、おう吐、下痢、呼吸困難、けいれんなどを起こすことがあります。



身近な食材でも…

白インゲン豆(マメ科)



実際にあった事例

テレビ番組で紹介された「白インゲン豆を使用したダイエット法」を試した多数の視聴者が、おう吐、下痢等の症状を呈しました。

白インゲン豆(マメ科) (写真は大豆)

白インゲン豆はインゲン豆の白色種で、日本では白金時豆や大福豆などがその一種です。豆は和菓子などのあんとして使用されます。

インゲン豆は中央アメリカ原産で、完熟した乾燥豆を煮豆、あん、スープ等に利用する乾菓子実用と、未成熟のさやを利用する野菜用に分けられ、それぞれ多くの品種があります。完熟した乾燥豆は昔から加熱調理を行わず生のままで食べるとおう吐、下痢等の症状を起こすことが知られています。その原因物質の一つとして、インゲン豆に含まれる「レクチン」という糖結合タンパク質が知られています。

インゲン豆を食べるときは、柔らかくなるまで十分加熱しましょう！



インゲン豆による食中毒を起こさないようにするには…

インゲン豆中に含まれるレクチンは、十分に加熱すれば活性を失います。インゲン豆によって中毒を起こすことは昔から知られており、長年の経験で煮るとい調理法でインゲン豆を食べてきました。よって、インゲン豆を食べる際には、通常の調理法である、十分に水に浸して戻した後、沸騰状態で柔らかくなるまで十分に加熱することが必要です。

(厚生労働省「白インゲン豆の摂取による健康被害事例について」から抜粋)

身近な食材でも…

モロヘイヤ(シナノキ科)



写真提供：(独)農研機構動物衛生研究所

実際にあった事例

長崎県の農家の牛が種子のついたモロヘイヤを食べ中毒死しました。中毒症状として食欲不振、下痢、起立不能、沈うつ、体温低下、心拍微弱が報告されています。異常を呈した成牛3頭及び子牛1頭のうち、成牛3頭が死亡しました。

モロヘイヤ(シナノキ科)

モロヘイヤは、シナノキ科の植物で、中東、アフリカ、インド東南アジア地域などで広く栽培されています。モロヘイヤの種子や莢(さや)に強心配糖体(強心作用のある成分)が含まれることが知られており、誤食するとめまいやおう吐などの中毒症状がおきます。食用にされている葉には強心配糖体は含まれていないことが、国立医薬品食品衛生研究所の調査で確認されています。

近年、健康食品として注目されているモロヘイヤですが、家庭菜園の場合は、種や莢(さや)を食べないように注意が必要です。



モロヘイヤの種子



モロヘイヤの莢(さや)

写真提供：(独)農研機構動物衛生研究所

家庭菜園では種子や莢(さや)に注意しましょう

家庭菜園でモロヘイヤを栽培する場合には、収穫時期に留意し、種子や莢(さや)を食べないように注意しましょう。また、市販の種にも、強心配糖体が含まれているので、子供が食べないように注意が必要です。

身近な食材でも・・・ 青梅（バラ科）



青梅（バラ科）

果実は一般に加工して利用されます。しかし、未熟な果実や種の中心の部分には毒成分があります。生の梅は、梅酒や梅干しづくりのため身近にありますので、子供が食べないように十分注意する必要があります。

有毒成分は、青酸配糖体のアミグダリンです。体内で酵素により分解されて青酸を出し、中毒を起こします。アミグダリンはその他、スモモ、ピワ、アンスの種子にもあります。

中毒症状は、頭痛、めまい、発汗、けいれん、呼吸困難などです。



アミグダリンは、青梅のほか、ピワやアンス、スモモなど多くのバラ科植物の種子に含まれています。

身近な食材でも・・・ ユウガオ（ウリ科）

ユウガオ（ウリ科）

熱帯アジアが原産地とされる一年草。日本ではユウガオとその変種のヒョウタンが栽培されています。ユウガオの実はかんぴょうとして食用とされます。

一方、ユウガオにはスイカの接ぎ木苗の台木用の品種もあります。これが成長した実には苦味が強いものがあり、食中毒となった事例があります（食用の品種とは異なります）。

このパンフレットで取り上げたものは有毒植物の一部に過ぎませんので、更に知識を深めるためには、専門書を参考にしたり、専門機関の指導を受けるなどして確実な知識を身に付けてください。

東京都保健所一覧

市町村名	相談先	電話番号
青梅市、福生市、羽村市、瑞穂町、奥多摩町	西多摩保健所	0428-22-6141
あきる野市、檜原村、日の出町	秋川地域センター	042-596-3113
日野市、多摩市、稲城市	南多摩保健所	042-371-7661
立川市、昭島市、国立市、国分寺市、東大和市、武蔵村山市	多摩立川保健所	042-524-5171
府中市、調布市、小金井市、狛江市	多摩府中保健所	042-362-2334
武蔵野市、三鷹市	武蔵野三鷹地域センター	0422-54-2209
小平市、東村山市、西東京市、清瀬市、東久留米市	多摩小平保健所	042-450-3111
島しょ全域	島しょ保健所	03-5324-6532
大島町、利島村	島しょ保健所大島出張所	04992-2-1436
新島村	島しょ保健所大島出張所新島支所	04992-5-1600
神津島村	島しょ保健所大島出張所神津島支所	04992-8-0880
三宅村、御蔵島村	島しょ保健所三宅出張所	04994-2-0181
八丈町、青ヶ島村	島しょ保健所八丈出張所	04996-2-1291
小笠原村	島しょ保健所小笠原出張所	04998-2-2951

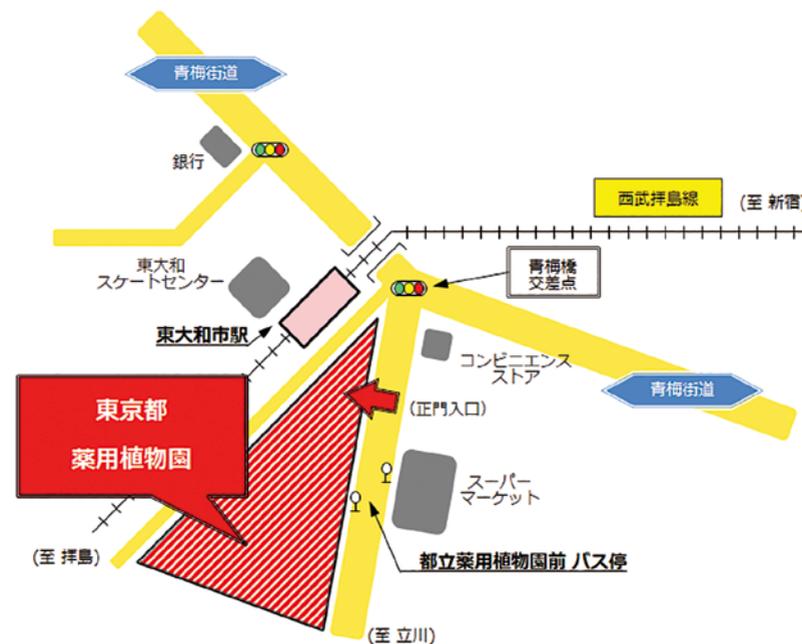
政令市保健所一覧

市町村名	相談先	電話番号
八王子市	八王子市保健所	042-645-5111
町田市	町田市保健所	042-722-0621

特別区保健所一覧 (食品衛生担当)

区名	所管部所	電話番号
千代田区	千代田保健所生活衛生課 [神田地区]	03-5211-8169
	[麹町地区]	03-5211-8168
中央区	中央区保健所生活衛生課	03-3546-5399
港区	みなと保健所生活衛生課	03-6400-0050
新宿区	新宿区保健所衛生課	03-5273-3827
文京区	文京保健所生活衛生課	03-5803-1228
台東区	台東保健所生活衛生課	03-3847-9466
墨田区	墨田区保健所生活衛生課	03-5608-6943
江東区	江東区保健所生活衛生課	03-3647-5812
品川区	品川区保健所生活衛生課	03-5742-9139
目黒区	目黒区保健所生活衛生課	03-5722-9506
大田区	大田区保健所生活衛生課	03-5764-0697
世田谷区	世田谷保健所生活保健課	03-5432-2911
渋谷区	渋谷区保健所生活衛生課	03-3463-2253
中野区	中野区保健所生活環境分野	03-3382-6664
杉並区	杉並保健所生活衛生課 食品衛生 荻窪班	03-3391-1991
	食品衛生 高円寺班	03-3311-0110
豊島区	池袋保健所生活衛生課	03-3987-4177
北区	北区保健所生活衛生課	03-3919-0726
荒川区	荒川区保健所生活衛生課	03-3802-4240
板橋区	板橋区保健所生活衛生課	03-3579-2336
練馬区	練馬保健所生活衛生課 練馬地区担当	03-3992-1183
	石神井地区担当	03-3996-0633
足立区	足立保健所生活衛生課	03-3880-5363~4
葛飾区	葛飾区保健所生活衛生課	03-3602-1242
江戸川区	江戸川保健所生活衛生課	03-3658-3177

東京都健康安全研究センター薬用植物園案内図



- 【所在地】 〒187-0033 東京都小平市中島町21番1号
 ①西武拝島線東大和市駅下車徒歩2分
 ②JR立川駅北口から西武バス南街方面行で都立薬用植物園前下車
- 【電話】 042-341-0344
- 【休園日】 年末年始(都庁閉庁日)
 毎週月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)
 但し、4・5月の月曜日とイベント開催日は臨時開園日
- 【開園時間】 4～9月 午前9時から午後4時30分まで
 10～3月 午前9時から午後4時まで

薬用植物園ホームページ
https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/lb_iyaku/plant/