

毒草ハンドブック



スイセン
ヒガンバナ科

北海道

毒草に気をつけて！

春になると大自然に親しみながら、たくさんの皆さんが山菜採りを楽しんでいます。

食べられる植物の中には、これに似た有毒植物との区別が大変難しいものがあり、例年、全国各地で有毒植物の誤食により食中毒が発生しています。

消費者の皆さんが正しい知識を身につけて、食中毒を未然に防いでいただくために、食中毒を起こしやすい植物を紹介したハンドブックを作成しました。

山菜採りの際にお役立てください。

庭や野山の有毒植物による食中毒防止のために

- 食べられるかどうかの判断のつかない山菜は採らないように、また食べないようにしましょう。
- 山菜などと有毒植物が同じ場所に混ざって生えることがありますので、混ぜて採らないよう注意しましょう。
- 料理する前にもう一度確かめましょう。
- 採った山菜をみだりに人に譲ることはやめましょう。



食べて異常を感じたときは

- 一刻も早く病院で診察を受けてください。
- 食べたものを医師に見せてください。

エキノコックス症にご注意を

- 野山では、沢水などの生水を飲まないようにしましょう。
- 山菜などは、水道水でよく洗い、生で食べないようにしましょう。
- 野山に出かけた時は、よく手を洗いましょう。



調理方法に気をつけて

- アク抜きを十分にしましょう。
- 新鮮な材料を使いましょう。



山菜採りはマナーが大切

- 他人の山に勝手に入らないようにしましょう。
- 自然保護のため、根こそぎ採るのはやめましょう。
- ごみは必ず持ち帰りましょう。



食 ニラ ユリ科

ニンニクと同じネギの1種で、古代に中国から渡来し栽培が始まった。

硫化アリルによる特有臭（ニラ臭）を持つ香味野菜としてなじみ深い。

葉の大きさなどによっていくつかの系統があり、幅広く葉肉の厚いグリーンベルト系等が栽培されている。

特徴

- 夏には白い花が咲き、葉は独特の匂いがある。

調理の際は、ニラ特有の匂いを必ず確認の上、喫食しましょう。

毒 スイセン ヒガンバナ科

原産地は地中海沿岸で、ギリシャ神話にも描かれている。

ラッパスイセン、フサザキスイセンなど多くの種類が観賞用として庭で栽培されている。

特徴

- 早春に黄色や白色の美しい花が咲き、芳香がある。

有毒部位：全草、特に球根

有毒成分：リコリン、ガランタミン

中毒症状：おう吐、下痢、けいれん

※春先（5月）にスイセン（毒）の葉とニラの誤食による食中毒が多く発生している。



食 ギョウジャニンニク ユリ科

北海道で広く好まれる山菜の一つであり、低地の林内、山地の日あたりのよい傾斜地生える。芽だしの時期はイヌサフランやバイケイソウによく似ており、近年、誤食による食中毒が多数発生している。

特徴

- 強烈なニンニク臭を有する。
- 茎は赤紫色を帯びる。
- 根本は網のような繊維で覆われている。

調理の際は、ギョウジャニンニク特有の匂いを必ず確認の上、喫食しましょう。

※令和元年5月にギョウジャニンニクの調理品からコルヒチン（イヌサフラン等に含まれる有毒成分）が検出された食中毒が苫小牧市内で発生した。



毒 イヌサフラン ユリ科

野山では見られないが、園芸用に「コルチカム」という名で球根が販売されている。光沢のある長い葉は夏には枯れ、秋にクロッカスに似た薄紫色の花が咲く。春は葉をギョウジャニンニクやギボウシなどの山菜と、秋は球根部をニンニクやタマネギ、ジャガイモなどと誤食することが多い。

特徴

- ギョウジャニンニクのような臭いはしない。
- 茎は緑色を帯びる。
- 光沢のある長い葉を有する。

有毒部位：全草
 有毒成分：コルヒチン
 中毒症状：嘔吐、腹痛、下痢、
 けいれん、呼吸のみだれ

※道内では、平成27年から平成30年に4年間連続で、イヌサフランの誤食による死亡事例が発生している。