

毒

有毒植物に要注意

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、食中毒が発生しています。

⚠ 有毒植物による食中毒で、死者も発生しています。

食用の野草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！

◎家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
◎山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするとき、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。



野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！
見分けに迷ったら、最寄りの保健所へご相談ください！

＜食用と間違いやすい有毒植物の例＞

イヌサフラン



【中毒症状】

嘔吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。
重症の場合は死亡することもある。

【間違いやすい植物】

(葉)
・ギョウジャニンニク
・ギボウシ と類似。
(球根)
・ジャガイモ
・タマネギ など

スイセン 及び スノーフレーク



スイセン



スノーフレーク
(スランスイセン)

【中毒症状】

食後30分以内で、
吐き気、嘔吐、頭痛など。
(スイセンでは、悪心、下痢、
流涎、発汗、昏睡、低体温など
もある。)

【間違いやすい植物】

・ニラ など
(スイセンは、ノビルやタマネギ
にも間違われやすい)

トリカブト



【中毒症状】

食後10～20分以内で、
口唇、舌、手足のしびれ、
嘔吐、腹痛、下痢、
不整脈、血圧低下、けいれん、
呼吸不全に至って死亡すること
もある。

【間違いやすい植物】

・ニリンソウ
・モミジガサ など

ヒメザゼンソウ



若い葉(左上1枚は別植物)



展開した葉

【中毒症状】

食後すぐに唇のしびれ、
口腔内の腫れ、胃痛など
をおこす。

【間違いやすい植物】

・オオバギボウシ(ウ
ルイ) など

過去10年間の有毒植物による食中毒発生状況（平成22年～令和元年）

植物名	間違えやすい植物の例（「 自然毒のリスクプロファイル 」より）	事件数	患者数	死亡数
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ	57	195	1
ジャガイモ	※親芋で発芽しなかったイモ、光に当たって皮がうすい黄緑～緑色になったイモの表面の部分、芽が出てきたイモの芽及び付け根部分などは食べない。	21	327	0
チョウセンアサガオ	ゴボウ、オクラ、モロヘイヤ、アシタバ、ゴマ	15	41	0
バイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	15	33	0
クワズイモ	サトイモ	15	30	0
イヌサフラン	ギボウシ、ギョウジャニンニク、ジャガイモ、タマネギ	15	22	10
トリカブト	ニリンソウ、モミジガサ	9	17	3
コバイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	5	13	0
ヨウシュヤマゴボウ	ヤマゴボウ	4	4	0
観賞用ヒョウタン	ヒョウタン	3	20	0
ハシリドコロ	フキノトウ、ギボウシ	3	8	0
キダチタバコ	カラシナ、カラシ	2	7	0
ユウガオ	ヒョウタン、※まれに高ククルピタシン含量のユウガオによる中毒もある。苦みの強いものは摂食しない方がよい。	2	7	0
スノーフレーク	ニラ	2	5	0
ヒガンバナ	ニラ、ノビル、タマネギ	1	2	0
タガラシ	セリ	1	1	0
その他（ タマスダレ 、 ヒメザゼンソウ 等）		16	53	0
不明		4	8	0
合計		190	793	14

自然毒のリスクプロファイル

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html

- **「毒キノコ」にも、ご注意ください！**
 - ・ [毒キノコによる食中毒に注意しましょう](#)
- 代表的な有毒植物及び毒キノコの特徴については
[「自然毒のリスクプロファイル」](#)をご覧ください。
- 一部地域で、**山菜**から放射性物質が検出されています。

山菜狩りをする場合は、

[放射性物質のモニタリング検査結果や各種制限などの情報を確認](#)、または最寄りの市町村に安全性を問い合わせるなど、十分な注意を払ってください。

→ 林野庁ホームページ「[山菜採取にあたっての留意点](#)」