

食の安全サポーター情報配信（令和7年11月17日）

食の安全・安心の推進に御協力いただき、厚くお礼申し上げます。
今回は、「植物性の自然毒」についての情報を配信します。

その野菜やキノコは食べても本当に大丈夫？ 植物にふくまれる「自然毒」に注意しましょう！

全国では毎年、植物にふくまれる「自然毒」が原因で食中毒が起きており、高齢者を中心に亡くなる方もいます。
今回は、今年岡山県で実際に起きた2つの事例をご紹介します。



有毒植物「イヌサフラン」による食中毒

岡山県では今年6月、イヌサフランが原因の食中毒で、1名の方が亡くなりました。自宅の庭で園芸用に植えていたイヌサフランの球根を、玉ねぎと間違えて調理し、食べてしまったことが原因でした。

毒 イヌサフラン球根



直径 3 ～ 5 cm

（出典：宮城県）

知ってる？イヌサフランは猛毒！

- ・ 有毒成分は「**コルヒチン**」
- ・ 球根・葉・花など**植物全体に毒**がある
- ・ 食べると、**嘔吐・下痢・けいれん**などの症状を起こす



イヌサフランは、一般的に「**コルチカム**」という名で園芸用に販売されています。

イヌサフランはこんな植物です／

春に新芽が出て、夏には葉が枯れます。秋になると薄紫やピンクの花を咲かせます。葉がない時期には、球根を玉ねぎなどと間違えて食べてしまう食中毒が起きています。

毒 イヌサフラン葉



（出典：厚生労働省）

毒 イヌサフラン花



（出典：厚生労働省）

イヌサフランによる食中毒を防ぐために 次のことに気を付けましょう！

- ① 植えた場所に、**植物の名札**をつける
- ② 食用の植物とそうでない植物を
近くに植えない
- ③ イヌサフランの球根を**台所に置かない**。

名札を付けよう！





毒キノコ「ツキヨタケ」による食中毒

岡山県では今年10月、ツキヨタケが原因の食中毒が発生しました。山に生えていたキノコを、食用の「ヒラタケ」と間違えて調理し、食べてしまったことが原因でした。

毒

ツキヨタケ（毒キノコ）



食

ヒラタケ（食用キノコ）



毒

患者が採取したツキヨタケ



ツキヨタケの中毒症状

食後30分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等の中毒を起こす。

ツキヨタケは一般的に、傘を割ると付け根の辺りに黒いしみがある。（ときに不明瞭）



他にもこんな毒キノコにご用心！

毒

クサウラベニタケ



中毒症状

食後30分から1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛などの中毒を起こす。

毒

テングタケ



中毒症状

食後30分程度で嘔吐、下痢、腹痛などの中毒を起こす。

毒

ドクツルタケ



中毒症状

食後6時間から24時間程度でコレラ様の症状（嘔吐・下痢等）を起こす。



毒キノコによる食中毒を予防するため、次の4原則を守りましょう。

食べられるきのここと確実に判断できないときは
採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！



インスタグラム
登録お願いします！

Follow Me!



／

岡山県では食の安全に関する情報を
インスタグラムでも発信しています。

＼