

# 食の安全サポーター情報配信（令和3年9月27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、「毒キノコによる食中毒」についての情報を配信します。



©岡山県「ももっち」

## 毒きのこによる食中毒について

- ・秋になり、キノコ狩りの季節となりましたが、野生のキノコには食べると食中毒になるものがあるので注意が必要です。
- ・日本には4,000～5,000種類のキノコが存在していますが、このうち食べることができると言われていたキノコは約100種類、食べると中毒になる「毒キノコ」は200種以上あります。
- ・昨年は全国で28件の食中毒が発生し、74名の患者のうち1名の死者が出ています。

## 食中毒を起こすことが多いキノコ

- ・全国的に食中毒事例が多いキノコは、1位ツキヨタケ、2位クサウラベニタケで、この2つで全体の60%を占めています。

## キノコによる食中毒の症状

【消化器障害型】（ツキヨタケ、クサウラベニタケ等）

食後20分～2時間で嘔吐、下痢、腹痛などの症状。

【神経障害型】（テングタケ、シビレタケ、クサウラベニタケ等）

食後10分～数時間で激しい発汗、しびれ、幻視、幻聴、重症になると呼吸困難、精神錯乱、意識障害。

【原形質毒性型】（ニセクロハツ等）

最も死亡率が高い。体内の様々な臓器に作用し、腹痛、嘔吐、下痢から始まり、肝不全、腎不全、循環器不全を併発するなど全身症状を起こす。食べてから発症までの時間が食後10分～10時間以上と幅がある。

## 信じてはいけないキノコの言い伝え → → → 全て迷信です！！

- ・地味な色のキノコなら食べられる
- ・柄が縦にさけるキノコは食べられる
- ・虫が食べていけば大丈夫
- ・加熱したり、塩漬けにすると毒がなくなる



## キノコによる食中毒を予防するために

- ・図鑑などを見て、素人がキノコを見分けることは、非常に困難です。
- ・絶対に大丈夫と判断できないキノコは、「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」ようにしましょう。
- ・キノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けてください。
- ・キノコは食物繊維を多く含んでおり、あまり消化がよくありません。このため、一度にたくさん食べると毒キノコでなくても、消化不良を起こし、腹痛等を起こすことがあるため、適量食べるよう心がけてください。

○厚生労働省のホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/kinoko/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/kinoko/index.html)

バックナンバーはこちらから

<https://www.pref.okayama.jp/page/detail-97596.html>

岡山県 食の安全サポーター情報

検索

