

庭や野山の 毒草ハンドブック



ジギタリス

ゴマノハグサ科

SAPPORO

令和4年(2022年)10月発行

毒草に気をつけて！

最近では、大自然に親しみながら、たくさんの皆さんが山菜採りを気軽に楽しんでいます。

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ます。

そのため、例年全国各地で、庭や野山に生える有毒植物の誤食により食中毒が発生しています。

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。

皆さんの身近なところに置き、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混生す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。

代表的な山菜



ウド



タラノキ（タランボ）



クサソテツ（コゴミ）

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。



ハマボウフウ



エゾノリュウキンカ



モミジガサ (シドケ)



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、最近では幅広く葉肉の厚いグリーンベルト系が栽培されている。

特徴

- 葉は平たく、独特の匂いがある。
- 夏に白い花が咲く。



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

- 葉の中央は浅くくぼんでいる。
- 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

中毒症状：おう吐、下痢、けいれん

※春先（5月）にスイセン（毒）の葉とニラを誤認して食べて中毒を起す事故が多く発生している。



葉は単葉で長楕円形、先がとがり、有柄。

食 モロヘイヤ シナノキ科

草丈 2 m に達し、葉は単葉で互生し、長楕円形で先端がとがる。

葉のつけ根部分左右に 1 本ずつ角状突起がある。

エジプトなど中近東地域で食される。

日本でも 1980 年代から食べられるようになった。

種に毒があるので要注意。



アメリカチョウセンアサガオ



ヨウシュチョウセンアサガオ

毒 チョウセンアサガオ ナス科

草丈 1.5 m に達し、葉は波状歯縁で卵型、夏に葉のつけ根に花をつけ、花の形状はロート状で、色は淡紫色から白色である。

果実は楕円形で長いトゲが密生し、熟すると中に黒色柱状の種子をたくさんもつ。また、全体に特有の臭気をもつ。

この植物を触った手で目をこすると瞳孔が散大し、まぶしくて物が見えなくなる。

有毒部位：全草、特に種や根

有毒成分：アトロピン、スコポラミン、ヒヨスチアミン

中毒症状：血圧・脈拍の上昇、瞳孔散大、
興奮状態→麻痺状態

※平成 12 年に札幌市内でチョウセンアサガオ（毒）とモロヘイヤの誤食による食中毒事故が発生した。



早春に白い花が咲く。
葉は三裂し荒い切れ込みがある。

食 ニリンソウ キンポウゲ科

和名は二輪草^{にりんそう}。1株に2輪の花がつくので、この名がついたが、1輪や3輪の花がつくものもある。くせのない淡泊な味で、北海道で人気のある山菜。林の中や沢沿いの斜面に群生する。芽出しどき、ニリンソウとトリカブト（猛毒）は葉の形がそっくりで、時に混生するので注意が必要。白いつぼみや花のついたものだけを採取すること。

根は横に走り、まばらにひげ根を出す。



秋に青～紫色の兜状の花が咲く。



毒 トリカブト キンポウゲ科

古来から有名な毒草。和名の鳥兜とりかぶとは、花の形が雅楽のときにかぶる冠に似ていることからつけられた。

ニリンソウの生育する環境に好んで生え、しかも葉

根は縦に長くカブのような形をしている。



の形が似ているため、ニリンソウと間違えて中毒した例がある。

この他、間違えやすい植物としてヨモギ、シャク、モミジガサ、ゲンノシヨウコがある。

有毒部位：全草

有毒成分：アコニチン(青酸カリの百倍の毒性がある。)

中毒症状：口のしびれ、呼吸困難、心臓麻痺→死亡

※平成21年4月に札幌市内でトリカブト(毒)とニリンソウの誤食による食中毒が発生した。



若い葉は全面に白綿毛をかぶるが、育つと表面は緑色になって、裏面だけに白毛が残る。(この毛を集めたものがモグサ)

食 ヨモギ キク科

草餅やモグサの原料として昔から親しまれてきた野草。山野一帯の日当たりのよい所に生える。特有の強い香りがする。夏に茎の先に茶色の小さな花が群がって咲く。若葉はトリカブト(猛毒)(8ページ)と似ているので注意が必要である。





毒 フクジュソウ キンポウゲ科



早春に美しい鮮黄色の花をつける。

早春に咲く縁起植物として栽培の歴史は古いが、有毒である。林内、沢の傾斜地などに生える。花の後に伸びる葉がシャク（11 ページ）の葉と似ている。

有毒部位：全草、特に根

有毒成分：シマリン、アドニトキシン

中毒症状：おう吐、呼吸麻痺、心臓麻痺→死亡



葉のつけ根に白色のさや
(はかま)をつける。

食 シャク セリ科



花の咲く時期は
5月下旬～6月上旬

高さ1～1.5mになる多年草で、茎は中空で水分を含んでもろい。平地～山地の湿気のあるところに群生する。セリとミツバを合わせたような香りと味がする。ニンジンの葉に似ているので、ヤマニンジンの別名がある。花の終わった後のフクジュソウ(毒、10ページ)とも似ているが、はかまと香りで区別がつく。



花の咲く時期は7月



茎に紫色の斑紋がある。

毒 ドクニンジン セリ科

ヨーロッパ原産だが、帰化して野生化している二年草。乾燥地に生え、高さは1.5m以上になり、折ると嫌なにおいがする。

ニンジンの葉に似ており、有毒であることからこの名がついた。

札幌市内の自生地が拡大しているので、注意が必要である。

有毒部位：全草

有毒成分：コニイン

中毒症状：中枢神経興奮、運動麻痺、呼吸困難→死亡

※平成9年4月にドクニンジン(毒)をシャクと誤認したことによる食中毒事故が札幌市内で2件発生した。



葉は丸みがあり、卵形で鋸葉はあらい。
20cm ~ 50cm になる多年草。



貧弱なひげ状根

食 セリ セリ科

春の七草の筆頭で水辺、湿地に生える。
昔から人気の高い山菜で、香りとさわやかな味、
歯ざわりを楽しむ。

春の七草

春の七草は、^{せり}芹、^{なすな}薺、^{ごぎょう}御形、^{はこべら}繁縷、^{ほとけのざ}仏座、
^{すずな}松、^{すずしろ}清白の7種を指し、正月7日に七草
粥として食べる。



根は太くて大きい
竹状の地下茎（節
がある）。



葉は細く、先が鋭くとがり、ふちには鋭い鋸葉
がある。
60cm ~ 100cm になる大型の多年草。

毒 ドクゼリ セリ科

有毒でセリに似ていることからこの名がついた。
セリと同じような水辺などに生える。
特に春先の若葉がセリと似ているため、注意が必要
である。
若葉をセリと間違えたり、根をワサビと間違えて
食べて中毒した例がある。

有毒部位：

全草（芽出しのとき、特に毒
性が強い。）

有毒成分：シクトキシン

中毒症状：

血圧上昇、おう吐、けいれん、
呼吸麻痺→死亡





食 ギボウシ ユリ科

日当たりの良い湿地に群生する多年草。

ウルイの名で親しまれている。バイケイソウ（毒）はかじると苦味があるが、ギボウシには苦味がない。



特徴

- 葉は根元から出て長い葉柄があり、茎に直接には葉がつかない。
- 葉の先はとがり、太い葉脈が中央にあり、そこからふちに向かって脈が分かれている。
- 葉脈は、葉の裏面にくっきりとび出して見える。



毒 バイケイソウ ユリ科



湿地に群生する多年草。芽出しどき、ギボウシの若芽に似ていて、見るからにおいしそうなので間違っって食べて中毒する例がある。

特徴

- 葉は茎を囲むようにつき、柄はなく、葉脈は葉の基部から先に向かって伸びる。
- 葉は大きく、茎に互い違いについて先端はとがる。

有毒部位：全草、特に根

有毒成分：ベラトラミン、ジェルビン

中毒症状：口のしびれ、血圧低下、めまい、心不全→死亡



食 **ギョウジャニンニク** ユリ科

低地の林内、山地の日当たりのよい傾斜地に生える。
強烈なニンニク臭があり、茎は赤紫色を帯びる。
葉はイヌサフラン（毒）やスズラン（毒）に似た形
だが大きくて光沢がある。



花

球根

毒 イヌサフラン ユリ科

野山では見られないが、コルチカムという名で園芸用に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の花が咲く。

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。死亡することもある。

※札幌市内では、平成25年に中毒事例が、平成27年には死亡事例がある。道内では、他にも平成29年から令和4年9月までの期間に5件の誤食による死亡事例があり、葉をギョウジャニンニクと間違えるか、球根をミョウガ等と誤認して食べる場合が多い。



白色の太い根茎は食べると甘いことからアマドコロと呼ばれる。

茎は角ばっていて、葉は互生する。葉の付け根から先の方が緑がかった釣鐘型の白い花を咲かせる。

初夏の頃、白い雪のような花をつける。若芽の時、すでに小さいつぼみの中にたくさん抱えている。

葉の両面に毛を密生するので確かめて摘めば間違いはない。



ユリ科の植物



毒



毒

スズラン

草地に生え、初夏に白い鈴型の花を咲かせる。

有毒部位：全草（特に根）
有毒成分：コンバラトキシン等
中毒症状：
嘔吐、頭痛、呼吸麻痺
→死亡

毒 ホウチャクソウ

山地、原野の林の中に生え、高さ40～50cmになる。白い筒状の花を茎の先に1～3個つけ、強い苦みと悪臭がある。若芽に有毒成分が含まれるので要注意。



毒

チゴユリ

山林のやや明るい林内に生える多年草で、高さ15～30cmになる。葉の形は楕円形で、茎の先に1～2個の白い卵型のつぼみをつける。



注意が必要な園芸植物、観葉植物



毒

○ コンフリー ムラサキ科 ○

高さ1～1.5 mになるヨーロッパ原産の多年草。明治中期に観賞用、薬用として輸入栽培されたものが野生化している。

古くは食用とされていたこともあるが、海外では食用にして肝障害が起こった例が多数報告されていることから、食用とすべきではない。

コンフリーによく似たジギタリス（表紙写真）は、猛毒である。

○ クズイモ サトイモ科 ○

四国南部、九州南部に自生する多年草。観葉植物として室内で栽培される。

粘膜に対して強い刺激作用があるので、切口から出る汁に触れたり、口に入れたりしないように注意が必要である。誤食による中毒例がある。



毒

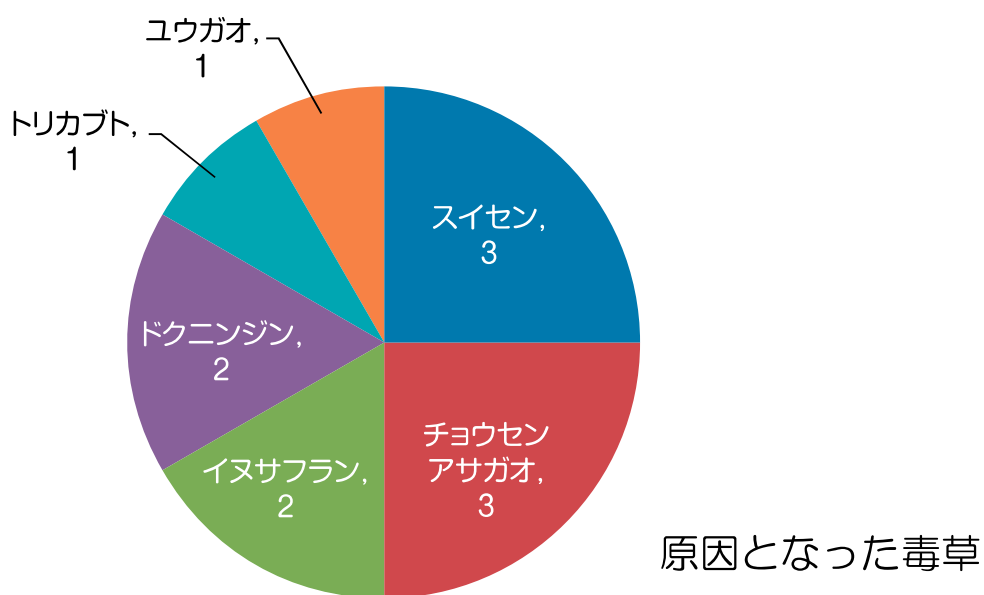
注意!!

園芸植物、観葉植物にも有毒なものが複数あります。

参考) 札幌市における有毒植物による食中毒事例

(平成元年～令和3年)

発生年月	接食数	患者数	毒草の名称	原因施設
平成 5. 5	4 名	4 名	スイセン	家庭
8. 5	2 名	2 名	スイセン	家庭
9. 4	2 名	1 名	ドクニンジン	家庭
9. 4	2 名	1 名	ドクニンジン	家庭
10. 5	3 名	3 名	スイセン	家庭
12. 8	5 名	5 名	チョウセンアサガオ	家庭
14.10	3 名	3 名	ユウガオ	家庭
14.10	3 名	3 名	チョウセンアサガオ	家庭
21. 4	2 名	2 名	トリカブト	家庭
22. 7	4 名	4 名	チョウセンアサガオ	家庭
25. 6	2 名	1 名	イヌサフラン	家庭
27. 6	1 名	1 名	イヌサフラン	家庭
(計) 12件	33 名	30 名		



札幌市保健所

■食の安全推進課

中央区大通西 19 丁目 (WEST19 3階) ☎ 622-5170

■広域食品監視センター

中央区北 12 条西 20 丁目 (札幌市中央卸売市場青果棟3階) ☎ 641-0635

各区の保健センター

■中央保健センター (健康・子ども課)

中央区大通西2丁目9 ☎ 205-3356

■北保健センター (健康・子ども課)

北区北 25 条西 6 丁目 ☎ 757-1183

■東保健センター (健康・子ども課)

東区北 10 条東 7 丁目 ☎ 711-3213

■白石保健センター (健康・子ども課)

白石区南郷通 1 丁目南 ☎ 862-1883

■厚別保健センター (健康・子ども課)

厚別区厚別中央 1 条 5 丁目 ☎ 895-5921

■豊平保健センター (健康・子ども課)

豊平区平岸 6 条 10 丁目 ☎ 822-2478

■清田保健センター (健康・子ども課)

清田区平岡 1 条 1 丁目 ☎ 889-2408

■南保健センター (健康・子ども課)

南区真駒内幸町 1 丁目 ☎ 581-5213

■西保健センター (健康・子ども課)

西区琴似 2 条 7 丁目 ☎ 621-4247

■手稲保健センター (健康・子ども課)

手稲区前田 1 条 11 丁目 ☎ 688-8598

札幌市保健所 (食の安全) ホームページ

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/>

写真提供 姉帯正樹 (元北海道立衛生研究所)
村上千慶



さっぽろ市
01-F06-22-990
R4-1-84