

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ならう。
- 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。



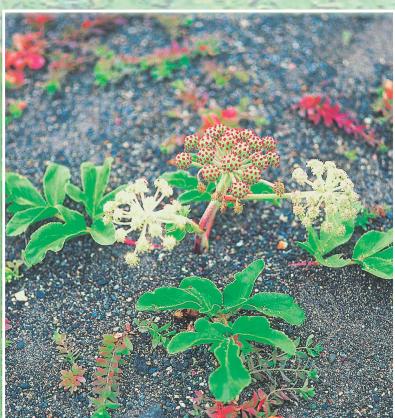
調理方法に気をつけて

- 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

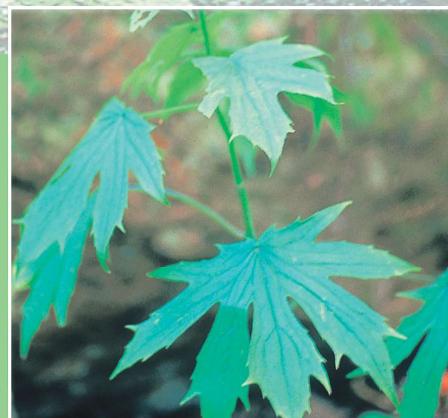
- 他人の山に勝手に入らないようにしましょう。
- 自然保護のため、根こそぎ採るのはやめましょう。
- ごみは必ず持ち帰りましょう。



ハマボウフウ



エゾノリュウキンカ



モミジガサ（シドケ）