

庭や野山の 毒草ハンドブック



ジギタリス

毒草に気をつけて！

春になると大自然に親しみながら、たくさんの方が山菜採りを楽しんでいます。また、山菜や野菜を庭で育て、手軽に楽しむ方も少なくありません。

しかし、山菜や野菜の中には、これによく似た有毒植物があり、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、死亡事例もあります。

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毒草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。

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植物は採らないように、また食べないようにしましょう。
- 食用植物と有毒植物が混生することがありますので、採るときには注意しましょう。
- 料理する前にもう一度確かめましょう。
- 採った植物をみだりに人に譲ることはやめましょう。

食用植物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!

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。

観賞用植物の誤食に要注意

- 観賞用植物には有毒なものがあるため、食用植物と一緒に栽培しないようにしましょう。
- 子どもや認知機能が低下している方が誤って食べないように注意しましょう。
- 食用として植えた覚えのない植物は食べないようにしましょう。

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。



代表的な山菜



ウド



タラノキ (タランボ)



クサソテツ (コゴミ)



ハマボウフウ



エゾノリュウキンカ



モミジガサ (シドケ)



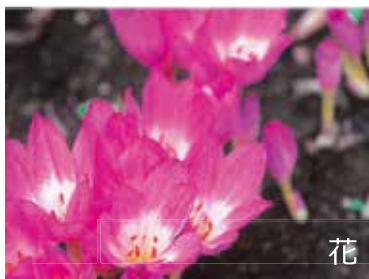
食 ギョウジャニンニク

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）に似ている。
 近年、庭に植えたギョウジャニンニクと間違えてイヌサフ
 ランを誤食した事例が毎年のように発生している。



イヌサフラン(毒)と
 ギョウジャニンニク(食)の混栽

イヌサフランをはじめ、観
 賞用植物には有害なもの
 もあるため、札を立てて種
 類を表示し、区分けして栽
 培しましょう！



毒

イヌサフラン

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：おう吐、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年に死亡事例及び令和6年に誤食を疑う死亡事例がある。道内では令和2年から6年までの期間に6件の食中毒事例(推定含む)があり、うち2件で計3名の死亡者が発生している。

葉をギョウジャニンニクと間違うか、球根をニンニクやタマネギ等と誤認して食べる場合が多い。



食 ニラ

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、最近では広幅で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

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（4～5月）にスイセン（毒）の葉とニラを誤認して食べて中毒を起こ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

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

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、ヒョスチアミン

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

にりんそう

和名は二輪草。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

古来から有名な毒草。和名の鳥兜は、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。

根は縦に長くカブのような形をしている。



この他、間違いやすい植物としてヨモギ、シャク、モミジガサ、ゲンノショウコがある。

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）

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）（10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



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（13 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



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、12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

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

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、^{みぎょう}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

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





ギボウシ

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。

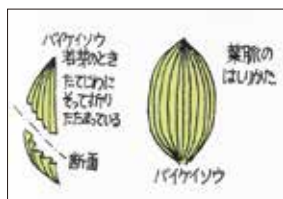


特徴

- 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



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：ペラトラミン、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



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。



いる植物



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：コンバトキシン等

中毒症状：

おう吐、頭痛、呼吸麻痺

→死亡

毒

ハウチャクソウ

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。



注意が必要な観賞用植物

グロリオサ (キツネユリ)



平成19年、自宅に植えていたグロリオサの根をやマイモと間違えて食中毒となり、死亡した（静岡県）。

有毒部位：全草、特に地下部
中毒症状：口の中の激しい痛み、発熱、おう吐など

ジギタリス



平成20年、ジギタリスの葉6枚をコンフリー（有毒）と間違えて食中毒となった（富山県）。

有毒部位：全草、特に葉
中毒症状：胃腸障害、おう吐、下痢、重症になると心臓機能停止など

ブルグマンシア (エンジェルストランペット)



平成21年、ブルグマンシアの花を調理して食べ、食中毒となった（岡山県）。

有毒部位：全草
中毒症状：おう吐、瞳孔散大、呼吸の乱れ、けいれん、呼吸困難など

コンフリー

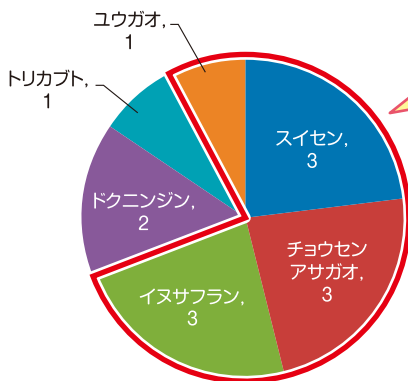


健康野菜として注目されたが、有毒成分が含まれていることが分かり、2004年以降食品として販売禁止に。

有毒部位：全草、特に葉と根

(平成元年～令和6年)

発生年月	摂食数	患者数	死者数	毒草の名称	原因施設
平成5.5	4名	4名	0名	スイセン	家庭
8.5	2名	2名	0名	スイセン	家庭
9.4	2名	1名	0名	ドクニンジン	家庭
9.4	2名	1名	0名	ドクニンジン	家庭
10.5	3名	3名	0名	スイセン	家庭
12.8	5名	5名	0名	チョウセンアサガオ	家庭
14.10	3名	3名	0名	ユウガオ	家庭
14.10	3名	3名	0名	チョウセンアサガオ	家庭
21.4	2名	2名	0名	トリカブト	家庭
22.7	4名	4名	0名	アメリカチョウセンアサガオ	家庭
25.6	2名	1名	0名	イヌサフラン	家庭
27.6	1名	1名	1名	イヌサフラン(推定)	家庭
令和6.4(推定)	2名	2名	2名	イヌサフラン(推定)	家庭
(計)13件	35名	32名	3名		



観賞用植物で
多発

原因となった毒草

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)

中央区南 3 条西 11 丁目 ☎ 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)



さっぽろ市
01-06-25-1913
R7-1-120