

毒きのこに気をつけて！

札幌市は豊かな自然に恵まれており、近年、自然志向の高まりなどを背景に、春の山菜採りと並んで、秋にはきのこ狩りを気軽に楽しむ方が増えています。

しかし、きのこには食毒の区別が難しいものが多く、思い違いや昔からの誤った言い伝えを基に判断したためなどによって、不幸にも食中毒になる事例が後を絶ちません。

このハンドブックは、毒きのこについて正しい知識を身につけて食中毒を未然に防止していただくため、札幌近郊に自生するきのこの中で、“特に間違えやすい毒きのこ”を食用きのここと対比して取り上げ、また、「食中毒例の多い毒きのこ」や「食用不適なきのこ」などを紹介しました。

皆さんの身近なところにおいて、お役立て下さい。

なお、このハンドブックに掲載したきのこは代表的なものに限られていますので、さらに知識を深めるには専門書などを参考にして下さい。

もくじ

毒きのこに気をつけて！	3
きのこによる食中毒の発生状況	4・5
きのこの基礎知識	6・7
食用きのこ間違えやすい毒きのこ	
タマゴタケ・ベニテングタケ	8・9
ハタケシメジ・クサウラベニタケ	10・11
ムキタケ・ツキヨタケ	12・13
クリタケ・ニガクリタケ	14・15
チャナメツムタケ・カキシメジ	16・17
ホンシメジ・イッポンシメジ	18・19
ヤマドリタケ・ドクヤマドリ	20・21
代表的な毒きのこ	
テングタケ	22
ドクツルタケ・シロタマゴテングタケ	23
タマゴテングタケ・タマゴタケモドキ	24
シャグマアミガサタケ・オオワライタケ	25
オオキヌハダトマヤタケ・クロトマヤタケ	26
スギヒラタケ（参考：よく似た食用きのこ：ウスヒラタケ）	27
幻覚性きのこ	
ヒカゲシビレタケ	28
食用不適なきのこ	
オンロイシメジ	29
ハイイロシメジ・ホテイシメジ	30
ツチスギタケ・コガネタケ	31
ナラタケ（ボリボリ）のいろいろ	32
札幌市中央卸売市場で取扱う野生きのこ	33
代表的な食用きのこ	34・35

きのこ食中毒予防のポイント

- 知らないきのこは

“採らない” “食べない” “人にあげない”

- 誤った言い伝えを信じない。食用きのこを確実に覚える。
- 種類ごとに区別して持ち帰り、調理する前にもう一度確認する。

「きのこの迷信」は科学的根拠のない俗説です。絶対に信じないで下さい。

- ・縦によく裂ければ食べられる。
- ・地味なきのこは食べられる。
- ・虫が食っていれば食べられる。
- ・においが良ければ食べられる。
- ・ナスと一緒に煮れば食べられる。



食べて体に異常を感じたときは

- 速やかに医療機関で診察を受ける。
- 食べ残しを持参し、症状を医師に説明する。

調理するとき、食べるときには

- 老成したものや傷んだものは食べない。
- 調理前に、水に浸け置くなどにより虫出しする。
- 消化が悪いので食べ過ぎない。
- 調理時に十分加熱し、生の状態で食べない。

食べ過ぎに注意

天然のきのこの成分についてわかっていないことも多く、古くから食用とされてきたきのこが近年になって毒きのこに分類された事例もあります。食用きのこであっても、食べ過ぎないようにしましょう。

エキノコックス症にご注意

- 野山では沢水などの生水は飲まない。
- きのこと山菜などは、水道水でよく洗い、生で食べない。
- 野山に出かけたときは、よく手を洗う。

きのこ狩りもマナーが大切

- 他人の土地に勝手に入ったり、立ち入り禁止の場所に入ったりしない。
- 自然保護のため、根こそぎ採らない。また、生育初期のきのこ（幼菌）は採らない。
- 火気に注意する。ごみは必ず持ち帰る。



熊やマムシなどにも十分注意しましょう！！