

自然毒にも注意が必要です



植物や動物がもともと持っている毒のことを「自然毒」といいます。実はこの自然毒食中毒、発生件数は少ないものの、その多くは一般家庭で起きています。

症状が重くなることが多く、命にかかわることも少なくありません。次のような身近な自然毒には、くれぐれも注意しましょう。

野草やきのこ

正しい知識のないまま山菜や食用きのこを間違えて「毒草」や「毒きのこ」を食べてしまい、食中毒になる事例が後を絶ちません。

食べられる植物の中には、毒を持つものと区別が大変難しいものがあります。正しい見分け方を身につけ、食用と確実にわかっているものだけを食することが第一です。

わからないものは

「採らない・食べない・人にあげない」が基本です。食べられる植物かどうかよく確認しましょう。

気をつけたい毒草



幼葉の形がとても似ています。ニリンソウは春に白い花を、トリカブトは秋に青い花をつけるので、白い花を確認して摘むようにすると良いでしょう。



葉の形が非常に似ているので注意が必要。シャクは葉の付け根に白いさやがあるものが多く、ドクニンジンの茎には赤い斑点の模様があります。

気をつけたい毒きのこ



同じような場所に生え、中毒例も多く報告されています。ムキタケは柄がほとんど無いのに対し、ツキヨタケは太く短い柄があります。また、ツキヨタケを裂くと柄の中心に黒っぽいしみがありません。



色や形が似ており、間違いやすいきのこです。ハタケシメジは柄が中実で傘裏のヒダが白いのに対し、クサウラベニタケは柄が中空で大きくなるとヒダがピンク色になることで見分けられます。

※ 札幌市保健所・各区保健センター（巻末ページ参照）では「庭や野山の毒草ハンドブック」「野や山のきのこハンドブック」もご用意しています。

ふぐ 素人調理はとても危険！！

ふぐが毒を持っていることは昔からよく知られていますが、それにもかかわらず、毎年全国で30件前後の食中毒が発生しており、死に至るケースも起きています。

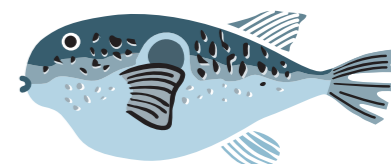
ふぐによる死亡例の多くは家庭で起きており、釣ったふぐを自分で調理して食べたことが原因となっています。

ふぐを安全に食べるためには、正しい知識と技術が必要であり、ふぐ処理の資格を持たない人が調理することは大変危険です。絶対に素人調理はやめましょう。

なお、札幌市では、飲食店などでふぐを扱う（有毒部分の除去等）には、「ふぐ処理責任者」の資格と保健所への届出が必要です。

実際に起こった！食中毒

自分で釣ったふぐを家で調理し、肝を味噌汁として食べたところ、数時間後に手足のしびれなどの症状がでて入院しました。



ふぐ毒「テトロドキシン」は…

- ▶ 青酸カリの約 1,000 倍の強さの猛毒です。
- ▶ 熱や酸に強く、加熱しても分解されません。
- ▶ 肝臓や卵巣のほか、ふぐの種類によっては筋肉や皮などにも含まれています。
- ▶ 食後 20 分から数時間で、唇や手足のしびれ、おう吐、呼吸困難の症状があらわれます。

貝類 中には毒を含むものがあります

エゾボラ（マツブ）やヒメエゾボラ（青ツブ）などのツブ貝の「唾液腺」(たえきせん)（通称：アブラ）には、「テトラミン」という毒が含まれています。

テトラミンは頭痛やめまい、船酔い感などの症状を引き起こします。症状は一過性で、これまで死亡例はありませんが、場合によっては症状が重くなることもあります。

ツブ貝は調理前に必ず「唾液腺」を取り除きましょう。

実際に起こった！食中毒

もらったツブ貝を唾液腺を取らずにそのまま焼いて食べたところ、30分後にめまい、吐き気などの症状がでました。

ツブ貝の「唾液腺」を取り除くには…



ほかにもある 貝類の毒

二枚貝の貝毒

ホタテ、アサリ、カキなどの二枚貝には、中腸腺(ちゆうちゆうせん)（ウロ）の部分に毒を含んでいることがあります。

毒素を持つプランクトンを二枚貝が食べることで、毒が貝にたまるのです。

なお、通常流通している貝類は、きちんと検査をして安全性が確認されたものですので、問題はありませ

