

毒草ハンドブック



イヌサフラン

北海道

毒草に気をつけて！

春になると大自然に親しみながら、たくさんの皆さんが山菜採りを楽しんでいます。

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、例年、全国各地で有毒植物の誤食により食中毒が発生しています。

消費者の皆さんが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。

山菜採りなどの際にお役立てください。

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同じ場所に混ざって生え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ったり、売ったりすることはやめましょう。



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。



食 ニラ

ニンニクと同じネギの仲間で、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（ニラ臭）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、幅広く葉肉の厚いグリーンベルト系等が栽培されている。

特徴

- 夏には白い花が咲き、葉は独特の匂いがある。

調理の際は、ニラ特有の匂いを必ず確認しましょう。



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

- 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、ガランタミン

中毒症状：おう吐、下痢、けいれん

※令和4年5月に道内でスイセンによる食中毒が2件発生し、このうち1件は、ニラと誤食した食中毒であった。



食 ギョウジャニンニク

北海道で広く好まれる山菜の一つであり、低地の林内、山地の日あたりのよい傾斜地に生える。芽出しの時期はイヌサフランやバイケイソウによく似ており、近年、誤食による食中毒が多数発生している。

特徴

- 強烈なニンニク臭を有する。
- 茎は赤紫色を帯びる。
- 根元は網のような繊維で覆われている。

調理の際は、ギョウジャニンニク特有の匂いを必ず確認しましょう。



毒 イヌサフラン

野山では見られないが、園芸用に「コルチカム」という名で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色の花が咲く。春は葉をギョウジャニンニクやギボウシなどの山菜と、秋は球根部をニンニクやタマネギ、ジャガイモなどと誤食することが多い。

特徴

- ギョウジャニンニクのような臭いはしない。
- 茎は緑色を帯びる。
- 光沢のある長い葉を有する。

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、呼吸困難

※道内では、平成27年から令和5年の間に、イヌサフランによる食中毒が11件発生しており、7名の方が亡くなっている。



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

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り、林の中や沢沿いの斜面に群生する。

芽出し時期の葉は、トリカブト（猛毒）の葉の形に似ており、時に混生するため要注意。

根は横に走り、まばらにひげ根を出す。



特徴

- 早春に白い花が咲く。
- 葉は三裂し荒い切れ込みがある。

トリカブトと混生していることがあるので、白いつぼみや花のついたものだけ採取しましょう。

秋に青～紫色の兜状の花が咲く。



いろいろな葉のトリカブトがある

毒 トリカブト

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。ニリンソウの葉と似ていることから、ニリンソウと誤食した食中毒事例がある。

このほか間違えやすい植物として、ヨモギ、モミジガサ、ゲンノショウコがある。

特徴

- 秋に青～紫色の兜状の花が咲く。
- 葉には切れ込みがあり、様々な形状のものがある。

有毒部位：全草

有毒成分：アコニチン

中毒症状：口のしびれ、呼吸困難、心臓麻痺→死亡

※平成24年4月に函館市内でトリカブト(毒)とニリンソウの誤食による食中毒が発生した。
令和4年に小樽市内でトリカブト(推定)とシャク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

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。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）と似ているので注意が必要である。

特徴

- ヨモギ特有の強い香りがする。
- 若い葉は全面に白綿毛をかぶる。
- 育つと表面は緑色になって、裏面だけに白毛が残る。



※平成24年6月に三笠市内でトリカブト（毒）とヨモギの誤食による食中毒が発生した。



毒 フクジュソウ



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。林の中、沢の傾斜地などに生える。花の終わった後に伸びる葉はシャクと似ており、また、芽出し期のフキノトウにも似ているため要注意。

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）とも似ているため要注意。

特徴

- 葉のつけ根に白色のさや（はかま）をつける。