

毒

有毒植物に要注意

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、**食中毒**が発生しています。
有毒植物による食中毒で、**死者も発生**しています。

食用の野草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!

- ⚠ 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- ⚠ 山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするときは、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

<食用と間違いやすい有毒植物の例>

スイセン



【中毒症状】

食後30分以内で、悪心、嘔吐、下痢、流涎（りゅうぜん）、発汗、頭痛、昏睡、低体温など。

【間違いやすい植物】

- （葉）
- ・ニラ、ノビル
- （球根）
- ・タマネギ

バイケイソウ



【中毒症状】

嘔吐、下痢、手足のしびれ、めまいなどの症状が現れ、死亡することもある。

【間違いやすい植物】

- ・オオバギボウシ（ウルイ）、ギョウジャニンニクなど

イヌサフラン



【中毒症状】

嘔吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。重症の場合は死亡することもある。

【間違いやすい植物】

- （葉）
- ・ギョウジャニンニク
- ・ギボウシ と類似。
- （球根）
- ・ジャガイモ
- ・タマネギ など

トリカブト



【中毒症状】

食後10～20分以内で、口唇、舌、手足のしびれ、嘔吐、腹痛、下痢、不整脈、血圧低下、けいれん、呼吸不全に至って死亡することもある。

【間違いやすい植物】

- ・ニリンソウ
- ・モミジガサ など

**野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！
見分けに迷ったら、食べないでください！**

過去10年間の有毒植物による食中毒発生状況（平成28年～令和7年）

植物名	間違えやすい植物の例（「 自然毒のリスクプロファイル 」より）	事件数	患者数	死亡数
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ	74	227	1
ジャガイモ	※親芋で発芽しなかったイモ、光に当たって皮がうすい黄緑～緑色になったイモの表面の部分、芽が出てきたイモの芽及び付け根部分などは食べない。	11	184	0
チョウセンアサガオ	ゴボウ、オクラ、モロヘイヤ、アシタバ、ゴマ	6	18	0
バイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	22	35	0
クワズイモ	サトイモ	18	50	0
イヌサフラン	ギボウシ、ギョウジャニンニク、ジャガイモ、タマネギ	22	30	13
トリカブト	ニリンソウ、モミジガサ	11	18	1
コバイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	2	3	0
ヨウシュヤマゴボウ	ヤマゴボウ	4	4	0
グロリオサ	ヤマノイモ	6	8	2
ハシリドコロ	フキノトウ、ギボウシ	1	2	0
キダチタバコ	カラシナ、カラシ	1	3	0
ユウガオ	ヒョウタン ※ まれに高クルビタシン含量のユウガオによる中毒もある。苦みの強いものは摂食しない方がよい。	12	27	0
ヒガンバナ	ニラ、ノビル、タマネギ	1	2	0
タガラシ	セリ	1	1	0
その他（観賞用ヒョウタン、タマスダレ、ヒメザゼンソウ等）		23	54	0
不明		3	22	0
合計		218	688	17

- **毒キノコにも、ご注意ください！**
→ [毒キノコによる食中毒に注意しましょう](#)
- **代表的な有毒植物及び毒キノコの特徴については**
→ [「自然毒のリスクプロファイル」](#)をご覧ください。
- **一部地域で、山菜から基準値を超える放射性物質が検出されています。**
→ 山菜狩りをする場合は、
[放射性物質のモニタリング検査結果や出荷制限などの情報](#)
をホームページ等で、確認してください。
→ 林野庁ホームページ「[山菜採取にあたっての留意点](#)」

