

ぐんま食の安全情報



食の安全に関する様々な情報をお届けします

群馬県食品・生活衛生課 令和7年4月発行 Vol.212

～ 有毒植物の誤食を防ぐための心得 ～

春は野草が芽吹き、季節の訪れや味覚を楽しめる季節です。その反面、野山や家庭菜園などで食べられると思って採取・収穫した植物が、実は形がよく似ている有毒植物で、食べたら具合が悪くなってしまった、という事例が全国で多発しています。

こんな健康被害を起こさないために、皆さんに知っていただきたい心得をご紹介します。

令和6年に 死亡事故が発生

昨年4月、県外において、山菜で**食用の「ギョウジャニンニク」**と間違えて**有毒植物の「イヌサフラン」**を食べてしまったことによる**死亡事例**が発生しました。実は県内でも、平成31年春にイヌサフランの誤食事故が発生し、死者が出ています。



ギョウジャニンニクは…

葉には強いニンニク臭があり、根もとに赤紫色の皮（ハカマ）がある。

イヌサフランは…

葉は無臭。根元に茶色い皮に包まれた球根がある。
誤って食べると吐き気・おう吐、腹痛を起こし、重症の場合、死亡することもある。



食用 ギョウジャニンニク

有毒 イヌサフラン

～ 有毒植物の誤食を防ぐための心得 ～

確実に食用の植物と判断できないものは

絶対に 採らない、食べない、売らない、人にあげない、もらわない！

ポイント

- 山菜に混じって、見分けがつかないような有毒植物が生えていることがあります。採取するときは、**一本一本確認することが大切**ですが、新芽や根だけで種類を見分けることは困難です。**見分けるのに迷ったら、採取をやめましょう。**
- 家庭菜園で園芸植物を植える場合には、**混じらないように区別**して、どこに何を植えたか分かるようにしましょう。
- 調理の前に、食用のものか**もう一度、確認**しましょう。
- 不確実な植物は、人にあげないようにしましょう。また不確実な植物を、もらわないようにしましょう。もらったものでも、疑わしい場合は、**食べない判断をすることも必要**です。

裏面でも食用とまぎらわしい有毒植物をご紹介します！ ➡

他にもある！ 似て非なる“有毒植物”



さらに
詳しくはコチラ！



国立医薬品食品衛生研究所
パンフレット



厚生労働省HP

例えば

身近な植物で、誤食の多い有毒植物の一つに**スイセン**があります。食用の**ニラ**に、とてもよく似ています。家庭菜園でも注意しましょう。

Q: どちらがニラでしょう？



葉だけ見てもほぼ違いがありません！

【答え】 ニラ: 左 / スイセン: 右

食用 **ニラ**



ニラは…
独特の強いニラ臭がある

スイセンは…
ニラ臭はなく、地下部に大きな球根がある。これを**タマネギ**と間違えることも。
誤って食べると、30分以内に吐き気・おう吐、下痢などを起こす。

有毒 **スイセン**



例えば

春先の山菜採りで、食用の**ニンソウ**と有毒植物の**トリカブト**を間違えたことによる食中毒事例も発生しています。

Q: 黄色矢印の植物は、**ニンソウ**と**トリカブト**、どちらでしょう？



食用 **ニンソウ**

ニンソウは…
春に白い花を咲かせる。



【答え】
黄色矢印は芽生え期の**トリカブト**です。また、その周りには**ニンソウ**で囲まれています。

同じ所に生えている可能性もあるので注意！

トリカブトは…
夏～秋に紫色の花を咲かせる。
誤って食べると、30分以内に口唇がしびれ、手足にもしびれが広がる。吐き気やおう吐も起こし、重症の場合、死亡することもある。



有毒 **トリカブト**

- 味がおかしい、いつもと違うと感じたら、すぐに食べるのをやめましょう。
- 食べて具合が悪くなった場合は、すぐに医師の診察を受けましょう。

<画像出典> *…東京都健康安全研究センターHP「ギョウジャニンニクとイヌサフラン」(一部加工)、※…厚生労働省HP「自然毒のリスクプロファイル」(一部加工)

<参考> 同上、農林水産省HP「知らない野草、山菜は採らない、食べない」、国立医薬品食品衛生研究所パンフレット「有毒な植物と食べられる植物間違えないように気をつけて！」

食の安全に関する
タイムリーな情報を
あなたの
スマホ・PCに
お届け
します！



① 群馬県
デジタル窓口
を友だち追加



② ぐんま食の
安全情報を
受取設定



本紙の感想や食品安全に関する
質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」

TEL: 027-226-2424

FAX: 027-243-3426

メール: shokuseika@pref.
gunma.lg.jp

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室

