

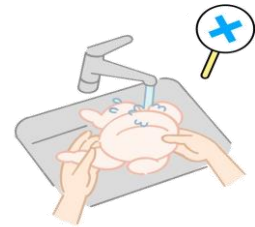


北陸農政局 「消費者の部屋」

展示期間：令和5年4月3日（月）～令和5年4月28日（金）

展示テーマ：知っておきたい

食中毒予防の基本のキホン



https://www.maff.go.jp/hokuriku/safe/consumer/snnai_f.html



北陸農政局「消費者の部屋」
https://www.maff.go.jp/hokuriku/safe/consumer/snnai_f.html

【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】①

家庭で実践！食中毒予防策

01

手洗い・買い物・保存 編

食中毒が発生する時期といえば、
気温や湿度が高く細菌が増える梅雨から夏と思われがちですが、
年間を通じて注意が必要です。

夏の細菌性食中毒以外にも、冬はノロウイルスをはじめ
ウイルス性食中毒の発生が顕著となります。

また、食材の不適切な取り扱いにより
細菌が増殖する可能性があるため、食中毒は一年中発生すると考え、
その予防策や対策をしておくことが大切です。

今回の展示では安全で楽しい食生活のために
食中毒予防の3原則である、
「つけない・ふやさない・やっつける」という
食中毒予防の基本のキホンについてご紹介します。

出典:農林水産省Webサイト(aff12月号 家庭で実践！食中毒予防)
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1_01.html#main_content



食材を購入する順番にも
コツがあります！

肉や魚介類は買い物の最後に！

スーパーなどで食材を購入する際は
細菌などの微生物が増殖しないよう
肉や魚介類は最後にカゴに入れ、
できるだけ早く会計を済まして帰宅
しましょう。
帰宅時には、保冷バッグや氷をなど
で食材の温度が上がらないようにし
ましょう。



イラストレーション：エリカ・スケルトン

ドリップ漏れによる
二次汚染に注意！

ポリ袋に入れドリップ漏れを防止！

パック詰めされた肉や魚から「ドリップ」と呼ばれる汁が流れ出ていることがあります。
もしも、そこに細菌等が付着していた場合、ドリップにより細菌等が増殖します。
また、容器から細菌等を含んだドリップが染み出せば、他の食材を汚染します。これを防ぐため、買い物袋へは必要に応じてポリ袋に入れ、ドリップの流出を防ぐことが重要です。



イラストレーション：エリカ・スケルトン

出典:農林水産省Webサイト(aff12月号 家庭で実践！食中毒予防)
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1_01.html#main_content



【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】②



保存方法も食中毒防止の重要ポイント！

表示された保存方法を厳守！

購入した食材を保存する際は、食品表示の保存方法に従い、冷蔵庫等で正しく保存することが大切です。例えば、「要冷凍」と表示された食材を冷蔵で保存してしまった場合、安全とは言えません。また、消費期限と賞味期限の違いを理解しておくことも重要です。消費期限は正しい保存方法に従い保存されることを前提とし、その食材を安全に食べられる期限であり、期限を越えた場合は食べてはいけません。一方、賞味期限は品質や味わいが保たれる期限であり、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。いずれの期限も未開封のまま保存していた場合の日付や期間であることをお忘れなく。

名称	いちごジャム
原材料名	いちご(国産)、砂糖/ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)
内容量	300g
賞味期限	2022.1.15
保存方法	高温、直射日光を避け保存してください。
製造者	農林水産株式会社 東京都千代田区霞が関〇-〇

「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解し、購入した食材を無駄にせず美味しくいただきます。

「要冷蔵」や「要冷凍」のほか、このような指定も。記載された方法に従い正しく保存しましょう。



正しい手洗いは食中毒予防の第一歩！

正しい手洗いの手順

- 石鹸がよく泡立つように手を濡らします。
- 石鹸やハンドソープを手に取り、よく泡立てます。
- まずは大きな面積の手のひらと甲を左右交互にこすり洗います。
- 左右の指を交差させるなどして、各指と指の間も洗います。
- 指先や爪の間も洗います。
- 親指は反対の手を使い、包みながらねじるように洗います。
- 忘れがちな手首も反対の手を使い、ねじるように洗います。
- 蛇口の取っ手を石鹸で洗い流してから、石鹸と汚れを十分に洗い流します。
- 清潔で乾いたタオルやペーパータオルなどで水気を拭き取ります。
- 手洗い完了!



【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】③

家庭で実践！食中毒予防

調理器具・調理

家庭における食中毒予防対策で重要なポイントのひとつに、調理時の対応が挙げられます。ここからは、調理時に使用する調理器具や食材に取り扱い方法について紹介します。



調理器具は清潔に！

洗浄&消毒がおすすめです！

包丁やまな板は、先に生野菜に使用し、肉や魚介類はその後に使用しましょう。包丁やまな板は食材ごとに使い分けるとより安全です。使用後は洗剤で洗浄し、その後、熱湯や塩素系漂白剤で消毒します。また、スポンジやたわしは特に細菌が増殖しやすいため、よくすすいだ後、消毒し、乾燥させます。なお、スポンジ類は定期的に変換しましょう。



出典：農林水産省Webサイト(aff12月号 家庭で実践！食中毒予防)
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1_02.html#main_content



調理前の
水洗い〇×を知ろう！

肉は洗ってはダメ！

肉に付着した血やドリップが気になっても、水洗いすることはおすすめしません。水洗いすると、細菌等がシンクに飛び散り、他の食材や調理器具に付着する可能性があるからです。



イラストレーション：エリカ・スケルトン

手袋などの使用で安全な調理を

手洗い前の手の表面には、黄色ブドウ球菌という菌が存在しているため、手洗いをせず食材や調理器具に触れるのはご法度。おにぎりや手巻き寿司などは素手ではなく、ラップなどを使って作りましょう。手に怪我をしている場合は、傷口が直接食品に触れないよう、使い捨ての手袋などを使うようにしましょう。



イラストレーション：エリカ・スケルトン

出典：農林水産省Webサイト(aff12月号 家庭で実践！食中毒予防)
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1_02.html#main_content



加熱はしっかり
中心まで確認を！

食材の不十分な加熱も食中毒の大きな原因です。

食中毒を引き起こす多くの微生物は、75度で1分以上加熱することで死滅します。（ただしノロウイルスの死滅には、85度から90度で90秒以上の加熱が必要）

食材は中心部まで十分に加熱する必要があります。

しっかりと加熱されたか判断が難しいハンバーグは、中心部を竹串等で刺して、肉汁が完全に透明になったら焼き終わりのように、食材や調理方法ごとの判断が必要です。

なお、焼き肉などの時には、生肉用の箸やトングを使い、食べる箸で生肉に触れないようにしましょう。



出典：食品安全委員会「食品安全関係素材集」
(<https://www.fsc.go.jp/sozaisyuu/hamburg.html>) の画像を加工して作成

出典：農林水産省Webサイト(aff12月号 家庭で実践！食中毒予防)
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1_02.html#main_content



【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】④

家庭で実践！食中毒予防策

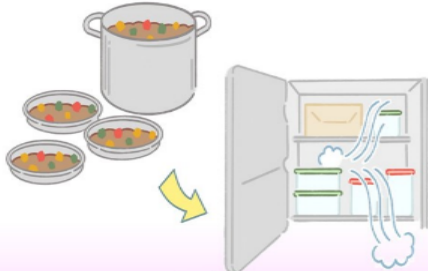
03

食事編

出来上がった料理は、なるべく早く食べることが食中毒予防で大切なこと。
作り置き用の料理は、小分けしてあら熱をとってから冷蔵庫へ保存するなど、
食事の際に注意してほしいポイントを紹介します。

料理は小分けして保存を

カレーやシチューなどの煮込み料理は大量に作る家庭も多いのではないのでしょうか。
煮込み料理で気をつけたいのが、ウェルシュ菌の食中毒です。
ウェルシュ菌は、熱に非常に強い芽胞*を作り、これは100度で1時間以上加熱しても死滅せず、食品の中心部が酸素のない状態は、空気が苦手なウェルシュ菌が増殖しやすく、食品の温度が下がると芽胞は発芽して増殖します。
そのため、加熱するから大丈夫と常温で放置することは非常に危険です。
煮込み料理の保存は、短時間で温度が下がるよう、浅い容器に食べられる量ずつ小分けして、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。



*芽胞：ウェルシュ菌などの特定の菌が作る細胞構造の一種。生育環境が増殖に適さなくなると菌体内に形成する。加熱や乾燥などの過酷な条件に対して強い抵抗性を持ち、発育に適した環境になると、栄養細胞となり再び増殖する。食品中で大量に増殖した菌が、体内に取り込まれた後に再度芽胞を形成する際にエンテロトキシンという毒素を産生し、この毒素により下痢などの消化器症状を引き起こされる。

イラストレーション：エリカ・スケルトン

出典：農林水産省Webサイト(aff12月号 家庭で実践！食中毒予防)
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1_03.html#main_content



家庭で実践！食中毒予防策

04

食中毒予防3原則

食中毒を予防する3原則

『つけない』『ふやさない』『やっつける』

を学び、実践しましょう

『つけない』
01

- ・正しく手洗いを！
- ・ドリップ漏れを防止！
- ・パッキンも外して洗浄を！
- ・魚や野菜はしっかり洗う！
- ・手袋などの使用で安全な調理を！



『ふやさない』
02

- ・肉や魚など生モノは最後に購入する！
- ・食材は適正な温度で保存する！
- ・自然解凍より電子レンジや流水で解凍を！
- ・料理は小分けして保存をする！
- ・弁当箱に詰めるのは料理が冷めてから！
- ・テイクアウト料理の常温放置は要注意！

『やっつける』
03

- ・食材はしっかり中心まで加熱する！
- ・調理器具は清潔に！
- ・キッチンはいつも清潔に！



イラストレーション：いらすとや

「手洗い・
買い物・保存編」
はこちら



「調理器具・
調理編」はこちら



「食事編」はこちら



まとめ

正しい手洗いと食材の扱いで食中毒菌を「つけない！」
適切な保存と調理で食中毒菌を「ふやさない！」
十分な加熱や清潔な調理環境で食中毒菌を「やっつける！」

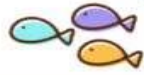
出典：農林水産省Webサイト(aff12月号 家庭で実践！食中毒予防)
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1_04.html#main_content



【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】⑤

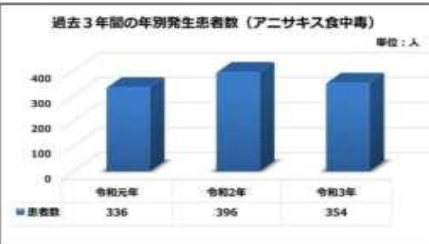


海の幸を楽しむために ～アニサキス症の予防～



全国で、アニサキスによる食中毒が毎年多く発生しています！

生きたアニサキス（幼虫）が付いたままの海産魚介類を生食、あるいは冷凍や加熱が不十分な状態で食べると、食中毒を引き起こす事があります。



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

原因となりやすい食品は、サバ、サンマ、アジ、イワシ、ヒラメ、サケ、カツオ、イカ等の海産魚介類の刺身、冷凍処理をしていないシメサバなどの加工品です。



美味しい魚料理を安全に楽しむために、以下のポイントに気をつけて、アニサキスによる食中毒を予防しましょう！

海の幸を楽しむために～特に気をつけたいポイント～

○鮮魚を丸ごと一尾で購入したらよく冷やして持ち帰り、**すぐに内臓を取り除きましょう。**
魚の内臓を生で食べることは避けてください。



○十分な冷凍（-20℃で24時間以上）や加熱調理（中心温度60℃で1分以上）でアニサキス幼虫は死にます。



○酢や塩、しょうゆ、ワサビなどの調味料では、**アニサキス幼虫は死にません！**



海の幸を安全に楽しむために～アニサキス症を予防するために～（農林水産省HP）
https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/f_encyclopedia/anisakis.html



農林水産省消費・安全局食品安全政策課

鶏料理を楽しむために

～カンピロバクターによる食中毒にご注意を！！～

毎年、飲食店や施設、ご家庭で、生の鶏肉や加熱不十分な鶏料理、鶏肉や調理器具の不適切な取扱いにより二次汚染された食品を原因とした、カンピロバクターによる食中毒は、**一年を通じて発生**しています。

鶏料理を楽しむために～家庭で調理する際に気をつけたいポイント～

○ポイント1 ～しっかり手洗い！～

手洗いは食中毒予防の第一歩です。食事の前や、調理をする時などは、しっかり手を洗いましょう。



○ポイント2 ～調理器具は清潔に！～

まな板等の調理器具は、清潔なものを使い、調理が済んだ後も、洗剤での洗浄に加え、熱湯や塩素系漂白剤で消毒をして、よく乾燥させましょう。



○ポイント3 ～生の鶏肉を他の食材にくっつけない！～

調理をする時に、生肉が他の食材（特に生で食べる野菜、果物等や調理済みの食品等）と接触することを防ぐために、調理器具を分けるか、肉は最後に切りましょう。



○ポイント4 ～鶏肉を洗わないで！～

もし鶏肉に食中毒の原因となる菌が付いていたら、水と一緒に食中毒菌が飛び散ってしまい、キッチンや周りの食材へ広がってしまいます。



○ポイント5 ～中心までしっかり加熱！～

鶏肉を調理するときは、お肉の中心部までしっかり加熱（中心の温度が75℃以上で1分間以上）しましょう。中心が白くなるまでが目安です。



「新鮮だから安全」とは限りません

カンピロバクターは、生きた鶏等が保菌している場合があるため、鶏肉や内臓（レバー等）は「新鮮だから生で食べられる」とは限りません。外食の際は、よく加熱されたメニューを選ぶようにしましょう。



鶏料理を楽しむために（農林水産省HP）
～カンピロバクターによる食中毒にご注意を！！～
<https://www.maff.go.jp/j/fs/campylobacter.html>



農林水産省
消費・安全局食品安全政策課

【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】⑥

エコバッグを清潔に保つための

5つのポイント

エコバッグは、コンパクトに畳め買い物に便利なアイテムです。食品を入れることが多いので、意外に汚れているものです。野菜に付いていた土、食品の汁などがエコバッグに付着したり、残ったりすると、ニオイの原因になります。見た目には汚れていなくても、湿ったままにしておくと細菌が増殖します。

エコバッグを衛生的に使うために、普段から意識したい5つのポイントを紹介합니다。

その① 定期的に洗いましょう

- ・エコバッグの取扱表示などに従い、洗濯機か手洗いで洗いましょう。
- ・洗った後は、しっかり乾かしましょう。（頻繁に買い物に使うのであれば、乾きやすいポリエステルなどの素材のものを選ぶと良いでしょう）。



その② 汁漏れが心配な肉や魚、土が付いたままのラップされていない野菜はポリ袋に入ると安心です

- ・肉や魚の汁、野菜の土がエコバッグや他の食材に付着しそうな時はポリ袋に入れます。
- ・使用したポリ袋は、再利用せず、適切に捨てましょう。

その③ エコバックに入れる順番に気をつけましょう

- ・肉、魚、冷蔵・冷凍食品などは、まとめて入れて、温かいものと、密着しないように入れましょう。
- ・硬いものや重たいものを下に入れましょう。荷物が安定し、食品の汁がこぼれにくくなります。底が平らなエコバッグも荷物が安定します。

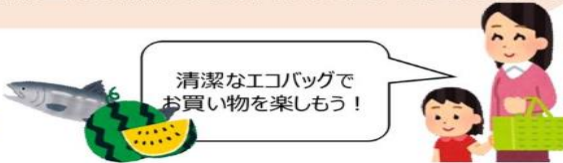


その④ 食品と日用品を入れるエコバックを区別しましょう

- ・食品を入れるバッグと、日用品など入れるバッグは使い分けると、衛生的に使用できます。

その⑤ エコバックの持ち運びは、短時間にしましょう

- ・肉、魚、冷蔵・冷凍食品などが入ったエコバッグを持ち運ぶ際には、短時間で家に帰り、直ちに冷蔵庫に入れましょう。
- ・車で運ぶ場合には、涼しく衛生的な場所に置き、トランクに置くのを避けましょう。



清潔なエコバッグで
お買い物を楽しもう！

農林水産省消費・安全局食品安全政策課

キャンプ場での調理や バーベキューを安全に楽しむために

これからの季節、キャンプに行ってバーベキューを楽しむ方も増えてくるのではないのでしょうか。
キャンプ場ではいつもの家の中とは違った環境なので、食中毒の発生にも注意が必要です。ここで、注意したいポイントをご紹介します。



- 1 飲料水や調理に使う水は、水道水や飲用が認められている水を利用しましょう。
きれいにみえても川や沢の水は使わないようにしましょう。
- 2 保冷が必要な食材を運ぶときは、クーラーボックスを利用しましょう。また、肉や魚はそれぞれ別のビニール袋に入れ、他の食品に触れないようにしましょう。
- 3 調理や食事の前は、しっかりと手洗いをしましょう。
肉を焼くときは、中心まで火が通るよう十分に加熱しましょう。
調理前の生肉や魚介類に用いる箸やトング等の調理器具は、他の食材に使わないようにしましょう。
- 4 食べ残しやゴミは持ち帰るか、指定の場所に捨てましょう。

農林水産省消費・安全局食品安全政策課

【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】⑦

冬の食中毒予防～冬の味覚を美味しく召し上がるために～

カキやホタテ貝、寒ブリ等、冬の食材の美味しい季節となりました。

でも、冬の食中毒に気をつけて下さい。特にノロウイルス食中毒は、11月から3月にかけて発生が増加しています。

ここでは、ノロウイルスをはじめとする冬の時期の食中毒を予防するときにあたって気をつけるポイントをご紹介します。



☆しっかり手洗いを

手洗いは食中毒予防の基本です。食材を調理する際や食べる前は、必ず手を洗い、食品に食中毒菌等を付けないようにすることが大切です。



☆調理器具やキッチンが清潔に

調理器具やキッチンは常に清潔にしましょう。ふきんやまな板は、洗浄後に煮沸消毒をするか、塩素消毒液を使うことが有効です。



美味しい「冬の味覚」



☆「加熱用」の表示があるものはしっかり加熱

加熱が必要な食材は、中心までしっかりと火が通るまで加熱しましょう。(中心部を85～90℃で90秒間以上)。

農林水産省 消費・安全局 食品安全政策課

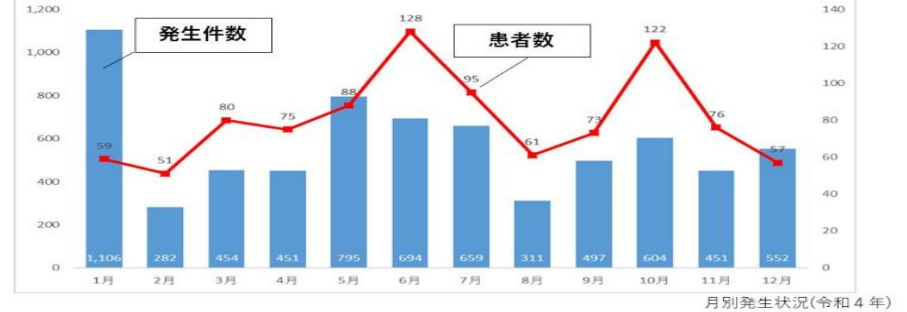
食中毒の発生場所

食中毒は、飲食店に次いで、家庭で多く起こっています。



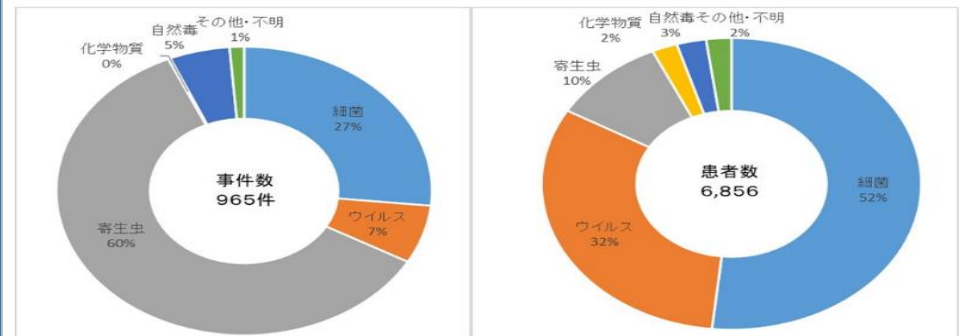
食中毒の発生時期

食中毒は、季節に関係なく発生しています。



食中毒の発生原因

食中毒の約9割は、細菌やウイルスなどの微生物が原因です。



出典：厚生労働省 食中毒統計

【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】⑧

こんなジャガイモには御注意を!

～令和4年7月に、
小学校で栽培し、調理実習中に食べた
ジャガイモを原因とした食中毒が発生
しました～

食中毒の理由
がジャガイモ?

(毒)

【原因：芽が出たジャガイモ】

【予防方法】
○芽や皮は取り除いてから調理をします
○ジャガイモに芽があれば、まわりの部
分も含めて取り除きましょう



(毒)



【原因：緑色に変わったジャガイモ】

【予防方法】
○ジャガイモは、日光にあると緑色に変色します。
緑色の皮部分には有毒な天然毒素が含まれるので、
皮部分に緑色がなくなるまでむき、そのまわりも
厚めにしっかりとむきましょう



苦味・えぐみがあれば
食べちゃダメ
NO!

【原因：未成熟な小さなジャガイモ】

【予防方法】
○未成熟なジャガイモは、芽や皮の部分にメラニン類を多く含む
ことがあるので皮を多く食べすぎないようにしましょう

- *家庭菜園などで栽培したジャガイモは、未成熟な（大きさの目安2～3cm以下）
場合があります。
- *心配な場合は一度にたくさん食べたり、皮ごと食べたりしないようにしましょう。
- *販売されているものは、生産農家が適切に管理して栽培しているため、大きさに
かわかわらず、未熟であることはまずありません。

◎ ジャガイモを食べたあとに、吐き気・下痢・おう吐・腹痛・頭痛・めまいなど
の症状が出たときは、急いでお医者さんに診てもらいましょう。

スイセンによる食中毒（福井市）

平成31年4月に、
カレーにスイセンを入れて食べたところ、吐き気や嘔吐の症状が出て、
うち一人が一時入院した事例がありました。

また、直近（令和5年3月）では、茨城県で知人から観賞用として譲り
受けたスイセンの球根を「タマネギ」と誤ってカレーの具材として調理
し、喫食したことによる、腹痛・のどの痛みの症状を訴え、医療機関を
受診して食中毒と診断されました。

(食)
ニラ

見分け方の
ポイント

(毒)
スイセン



葉の断面
は扁平



・ニラの葉
には特有
の強い臭
気がする

根はヒゲ根



葉の断面は
V字型



・スイセン
は青臭い
匂いがす
る

根は球根



【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】⑨

バイケイソウによる食中毒（金沢市）

令和2年4月に、山間部で採取したバイケイソウをおひたしにして食べ、男女五人が舌のしびれや吐き気などの食中毒症状を訴えて入院しました。食用の野草「ギボウシ」と間違っ採取したものです。

○ バイケイソウ

ユリ科の多年草。植物全体に強い毒を含んでおり、誤食すると「嘔吐・下痢・手足のしびれ・めまい等」の症状が出る。多量の摂取により死亡する危険もある。全草に有毒アルカロイドを含有し、加熱しても毒は消えない。

(食) オオバギボウシ



(毒) バイケイソウ



画像、厚生労働省HPより

見分け方のポイント

似ているので注意が必要です

- オオバギボウシの芽は、葉は巻いており、葉は、長い葉柄がある。苦味はない。

- バイケイソウの芽は、葉が折りたたまれており、葉柄がない。(芽出期はわかりにくいので少し葉が開いたもので確認するのがよい)
- バイケイソウは苦く不快な味がある。

トリカブトによる食中毒（富山市）

令和3年5月に、飲食店で提供された野草のおひたしを食べた客の一人が、一時意識を失い、もう一人は嘔吐、下痢の症状があり、医療機関に救急搬送されました。食用の野草と誤って「トリカブト」を喫食したものです。

○ トリカブト

キンボウゲ科トリカブト属の総称。有毒植物の一種として知られており薬草としても有名。

山地の樹陰や高地の草原などに生えしばしば群落を作ります。

全草にアコニチン等の毒性成分を含み、食べると嘔吐、下痢、めまい、麻痺等の中毒症状を起こし死に至ることもあります。

今回はトリカブトの葉とモミジガサを間違いましたが、トリカブトとニリンソウを間違える例も多く報告されています。

見分け方のポイント



(毒)

- トリカブトの根は紡錘状で先端に向かうにつれ細くなり、長いひげ根の先端に球塊をつけている。

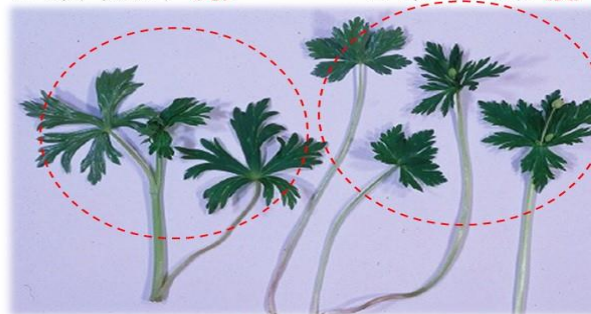


(食)

- ニリンソウの根は棒状で、真っすぐの太さの変わらない根です。

左1本トリカブト (毒)

右4本ニリンソウ (食)



(食)

- モミジガサは、多年草で葉は紅葉のように5〜7個に深くさげた心臟型。茎上端に円錐型に並んだ白色の細長い花をつけます。

画像、厚生労働省HPより

【知っておきたい 食中毒予防の基本のキホン】⑩

植物の**天然毒素**に**注意!**

アジサイの葉

アジサイの葉を食べて、嘔吐やめまいなどの中毒症状を引き起こした例があります。アジサイの葉が飾りとして皿に盛りつけられていても、**食べてはいけません。**

アジサイの葉

(毒)



大葉 (青じそ)

(食)



食品中の ピロリジジンアルカロイド類

キク科、ムラサキ科などの一部の植物には、ピロリジジンアルカロイド類(PA類)という天然毒素を含むものがあります。PA類には多くの種類があり、植物によってその種類は様々ですが、中には肝臓への悪影響があるものもあることが報告されています。

ひとこと

植物は、自らの種を殖すために、天然毒素を自ら作り出して、花、根、種子等が動物に食べられないように守っています。

天然毒素の一つがピロリジジンアルカロイド類です。実際に、野生の単食動物は、ピロリジジンアルカロイド類を含む植物を好んで食べないことが知られています。

*より詳しい情報は、農林水産省ウェブページ「食品中のピロリジジンアルカロイド類に関する情報」をご覧ください。

農林水産省ウェブページ「知識があればこわくない!天然毒素」より抜粋

消費者の皆様へ



安全に食べることができることが確かな植物以外は、**知らない野草・山菜は採らない、食べない! 売らない! 人にあげない!**

例年、春先から初夏にかけて、有毒な成分を含む植物を、食べても安全な野草や山菜と間違えて食べてしまうことによる食中毒が数多く起きています。

人からもらった山菜等に有毒な植物が混じっており食中毒になった事例も多く報告されています。

不安なもの、疑わしいものは「食べない勇気」も必要です。

*特に高齢者の方が有毒植物を誤って食べてしまい食中毒になるケースが数多く報告されています。



観賞用の園芸植物を食用と誤って食べてしまう事故も起きています。



家庭菜園では、限られた区域内で野菜や花などを育てることが多いため、勘違いして園芸植物を食べてしまう事故が起きやすくなります。

野菜と園芸植物が**混じらないよう**区分けするとともに、どこに何を植えたのかわかるようにしましょう。

食べることができる野草や山菜を食べる時は、えぐみや苦みを取り除くために、あく抜きをして食べられているものが沢山あります。

あく抜きには、**天然毒素を取り除く効果**も期待できますので、

必ずあく抜きをしてから食べるようにしましょう。



有毒な成分には、加熱しても分解しないものが多く在ります。強い苦味や舌のしびれ等を感じたら、**すぐに吐き出してください。**

