

有毒植物による食中毒発生状況

令和8年は、5月末日において、イヌサフラン、グロリオサ、スイセン、トリカブト、ドクゼリの**有毒植物の誤食による食中毒事例**（事件数 14 件、患者数 25 名、死者数 4 名）が報告されています。



グロリオサ

（平成28年～令和7年 累計数）

植物名	間違えやすい植物の例	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
計		218	688	17

参照：厚生労働省食中毒統計資料



似ている植物に ご注意ください

— 食べられるものと、毒のあるものがあります —



有毒植物について

身近な野草や園芸植物の中には、スイセンのように、
見た目が野菜や山菜といった食べられる植物と
とてもよく似ている有毒植物が数多くあります。
間違えて食べると、下痢や嘔吐のほか、
重症の場合は、**命に関わることもあります**。

特に注意が必要な季節

春先は新芽が多く出る時期で、毎年、誤って有毒植物を採取・調理してしまう事故が発生しています。

誤食を防ぐための基本

「確実に食用と断定できないものは、口にしない」
これがもっとも大切なポイントです。

ほかにも似た例があります

ギョウジャニンニクとイヌサフラン、ギボウシ類とバイケイソウ類のように、見た目だけで安全かどうかを判断するのは、とても危険です。

安全のための心がけ

- 図鑑や写真だけで判断せず、必ず経験者の確認を得る
- 少しでも不安を感じたら採取しない
- 他人から譲り受けた植物も、安易に食べない

✓ 正しい知識と慎重な判断が、
食中毒事故を防ぐ最大の対策です。



ニラ

- ・日本では古くから栽培されており、河川敷等に野生種も存在。
- ・旬は春で、現在流通するもののほとんどは、葉の幅が広く、肉厚の大葉種。これに加えて、夏には小ぶりで暑さに強い在来種の小葉種も出回る。
- ・葉はニラ独特の強い臭い。



栽培管理されたニラ

- ・夏には葉の間から30-40 cm ほどの花茎※1を伸ばし、**白い小さな花を半球形**につける。実が熟すと割れて黒色の種子が落ちる。



ニラの花



ニラの種子

写真提供: 国立科学博物館筑波実験植物園

- ・多年草※2で、刈り取った後の株から再び新葉が伸びるので、年数回の収穫が可能。

※1 花茎（かけい）：花を支えている茎の部分
※2 多年草（たねんそう）：2年以上生き続け、毎年花や葉をつける植物のこと

ニラと間違えやすい**有毒植物**(その1)

【スイセン類】

毒

食

- 多くの園芸種があり、**全国で観賞植物**として栽培。日本の暖地の海岸線近くには、野生化したニホンズイセンが群生。
- 品種、環境によるが、**冬から春にかけて白や黄色の花**を咲かせ、背丈は15-50 cm程度。
- **スイセンには大きな球根(鱗茎※)がある。**
- **猛毒のアルカロイドやシュウ酸カルシウム**を含む。

スイセン

ニラ



園芸種のラッパスイセン



- スイセンの葉は、若干厚みがあり、**中央部がへこみ、断面はV字型**。ニラは葉の中央部から先端にかけて厚さが薄くなり、**中央部から先端の断面は扁平**。
(右図参照)

毒

食

スイセン

ニラ

- 蕾・花を摘むか、種子をこぼれ落ちる前に採取し、野生化したニラが園芸植物等と混じるのを防ぐ。



家庭菜園でニラ(左奥)が野生化して、スイセン(右手前、有毒)と混じってしまった例

混ざると見分けがつかないので、食用植物と観賞用植物は混ざらないようにしましょう！

※ 鱗茎(りんけい)：植物の地下にできる栄養を蓄える器官の一種で、いわゆる「球根」のタイプの一つ

ニラと間違えやすい**有毒植物**(その2)

スノーフレーク (和名:スズランスイセン)

- **春咲きの観賞植物**で、花がスズラン、葉がスイセンに似る。背丈は30-50 cm程度。**白い花びらの先端に緑色の斑点**。
- スイセン類と同様のアルカロイドを含む。

毒



スノーフレークの花

写真提供:国立科学博物館筑波実験植物園

キツネノカミソリ

- **本州以南の野山に自生し**、春に鱗茎から30-40 cmの帯状の葉をつけるが夏には枯れ、その後に30-50 cmの花茎を伸ばし、**秋に黄赤色の花**をつける。
- スイセン類と同様のアルカロイドを含む。

毒



キツネノカミソリの花

ゼフィランサス (和名:タマスダレ)

- **夏咲きの観賞植物**で、春から秋に鱗茎から20-30 cmの帯状の葉を伸ばす。夏頃に花茎を伸ばし、**品種により白、桃色、黄色等の花**を上向きにつける。
- スイセン類と同様のアルカロイドを含む。

毒



ゼフィランサスの葉と花

写真提供:国立科学博物館筑波実験植物園

見分け方の主なポイント

- **ニラの葉には特有の臭いがある**が、スイセン、スノーフレーク、キツネノカミソリ、ゼフィランサスの葉にはニラ臭はない。
- **ニラの葉の先端は薄く断面は扁平**であるが、スイセンの葉は先端まで厚みがあり、断面は中央部がへこんだV字型である。
- **それぞれ異なる花をつける**ので、開花期に栽植場所、自生箇所を確認する。(農地、菜園では野菜類と園芸植物は明確に区分、識別しておくこと。)

ギョウジャニンニク

(別名：アイヌネギ、キトビロ、ヒトビロ)



天然のギョウジャニンニク



天然の群生



ギョウジャニンニクの花

写真提供：熊本大学薬学部

- 北海道から近畿の山地の沢沿いや湿地に自生する多年草。
- 春先に茎の太さが1 cm程度の若い葉茎※1を食用。
- 葉は根元から生え、長さは20-30 cm、幅は3-10 cm、扁平で強いニンニク臭。若葉の数は通常は1-2枚。
- 根元は細く、赤い網目状の繊維質のハカマ(さや)※2があり、葉柄※3が包まれている。地下にラッキョウに似た3-5 cmの鱗茎をつける。
- 初夏に、多数の白色または淡紫色の小花を球形につける。
- 近年は栽培種も出回る。
- 同じ環境に同時期に若芽を出す有毒植物があるため採取に注意。

※1 葉茎(ようけい)：植物の葉と茎が区別しにくく、一体のようになった部分

※2 ハカマ(さや)：葉の付け根が重なってできる、茎の基部を包む部分

※3 葉柄(ようへい)：葉っぱの本体(葉身)と茎をつなぐ細い部分

ギョウジャニンニクと間違えやすい 有毒植物(その1)

【コルチカム】(和名:イヌサフラン)



ギョウジャニンニクとコルチカムの若葉の比較 写真提供:農研機構動物衛生研究部門

- 多くの園芸種があり、「コルチカム」の名称で販売されている多年草。アキスイセン、やオータムクロッカスの別名もあり。花は、サフランに似るが全くの別種。
- 秋頃に葉のない状態で球根から花茎を伸ばし、一般に淡紫紅色の花をつける。翌春に10-30 cmの葉が伸び、夏には枯れる。
- 葉や球根に猛毒のアルカロイドを含み、食べると死亡する場合もある。



コルチカムの花

写真提供:国立科学博物館筑波実験植物園



コルチカムの葉

ギョウジャニンニクと間違えやすい 有毒植物(その2)

スズラン

- 北海道から本州の高山に自生する多年草。**初夏**に花茎を出して穂状に**白い芳香のある可憐な花**を咲かせ、球形の赤い実をつける。
- 園芸種の多くはドイツスズラン。
- 葉の根元には赤紫色のハカマ(さや)。**
- 心不全等を起こす有毒成分**を含む。



毒

芽生え時の
スズラン



毒

スズランの花

バイケイソウ類

- 北海道から本州の深山の沢沿いや湿地に自生する多年草。
- 初夏**に、茎の先に多数の**白-緑色の小花**を円錐形状につける。
- 葉柄や赤色のハカマ(さや)はない。
- 葉に猛毒のアルカロイド**を含み、**食べると死亡**する場合もある。



毒

バイケイソウの新芽



毒

バイケイソウの花

写真提供:あきた森づくりサポートセンター(新芽)、農研機構動物衛生研究部門(花)



毒

ギョウジャニンニクの若葉に見えるが、実は有毒のバイケイソウ

写真提供:あきた森づくりサポートセンター

見分け方の主なポイント

- ギョウジャニンニクの葉茎には特有の強烈なニンニク臭があるが、コルチカム(イヌサフラン)、スズラン、バイケイソウ類の葉にはニンニク臭はない。**
- それぞれ異なる花をつける**ので、開花期に栽植場所、自生箇所を確認する。(農地、菜園では野菜類と園芸植物は明確に区分、識別しておくこと。)

ギボウシ

(山菜名: ウルイ、ギンボなど)

- 全国の山間の湿地などに自生する多年草。約20種が自生。
- 春先に若葉や葉柄を食用し、**軽いぬめり気がある**。丈夫で株が増えやすく、栽培も多い。
- 主たる品種であるオオバギボウシは、草丈50-100 cm、葉の長さは30-40 cm、幅は10-15 cm。
- 根元から**長い葉柄**が伸び、葉の**形は長楕円形で、太い中央脈**があり、そこから側脈が伸びる。**裏面は毛が無く滑らか**。



天然のギボウシ類

写真提供: あきた森づくり活動サポートセンター

- 新芽は**葉が巻き込むようにつき、葉脈※は裏面に浮き出ている**。
- **夏に、やや下向きに漏斗型の白色又は淡紫色の花**をつける。
- 観賞植物としても利用。



中央脈

オオバギボウシの新芽

写真: 厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」から引用



オオバギボウシの花

※ 葉脈 (ようみゃく) : 葉の中を通っている筋のような部分のこと

ギボウシと間違えやすい**有毒植物**

バイケイソウ類

- 北海道から本州の深山の沢沿いや湿地に群生する多年草。
- 初夏**に、茎の先に多数の**白-緑色の小花を円錐形状**につける。
- 種類によるが、草丈は50-150 cm。



バイケイソウの新芽
写真:厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」から



ギボウシ(左)とバイケイソウ(右、毒草)が混じって自生していた例

- 葉の裏面から見ると葉脈のところへこんでいる。葉柄がなく、葉脈は平行に走っており、中央脈もない。**
- 葉の裏面には細かい毛。**
- 葉に猛毒のアルカロイドを含み、食べると死亡する場合もある。**

ヒメザゼンソウ

- 北海道から本州の山地の湿地に自生する多年草。
- 早春に、**長い葉柄**を持つ、長さ10-20 cm、幅7-12 cmの葉を根元からつける。**葉には中央脈があり、側脈をつなぐ網目状の横脈が目立つ。**
- 食べると皮膚炎や消化器障害がおきる。



ヒメザゼンソウの葉
写真:厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」から

見分け方の主なポイント

- 鱗茎や葉柄の有無、葉の付き方、葉脈を良く観察し、それぞれの植物の特徴と比較する。**春先の新芽の葉が開いていない時期は、特に、バイケイソウ類をギボウシ類と間違えやすいので、十分に注意する。
- それぞれ異なる花をつける**ので、開花期に栽植場所、自生箇所を確認する。(農地、菜園では野菜類と園芸植物は明確に区分、識別しておくこと。)

フキ（ふきのとう）



芽吹いたばかりの花茎（ふきのとう）

- フキは、日本全国に自生する日本原産の多年草。愛知県などで栽培される。
- 平地では1～3月頃、山間部では3～5月頃に、地下茎から「ふきのとう」と呼ばれる花茎を出す。
- **芽吹いたばかりのふきのとうは、表面に白いわた毛が生えた光沢のない緑色の“がく”（少し赤紫色が混じるものもある。）に包まれ、中に多くの蕾が詰まる。**
- 主に“がく”が開いていない数cmのふきのとうを食用とする（天ぷら、ふき味噌など）。**独特の強い香りと、苦味がある。**



ふきのとう(断面)



フキの花

- ふきのとうが伸びて、白～薄黄色の花（まれに赤紫色のものもある。）が咲く。
- 花が終わる頃に地下茎から茎葉※を伸ばし、50 cmほどの長さになる。葉柄も煮物などの食用とする。**葉柄にも香り**がある。
- ふきのとうが生えている元には、茎葉が残る場合もある。

※ 茎葉（けいよう）：茎と葉をまとめて表す言葉

フキ(ふきのとう)と間違えやすい 有毒植物(その1)

【ハシリドコロ】



ハシリドコロの芽

- 若芽には、強い香りはない。
- 4～5月には、ツリガネ形の赤紫色の花をつけ、草丈は30-60 cmになる。
- 植物全体に猛毒のアルカロイドを含み、食べると嘔吐やけいれんなどがおきる。

- 本州から九州のやや湿り気のある林や沢沿いに自生する多年草。
- 早春に、根茎※から光沢のある暗い赤紫色の芽を出す。若い芽は、葉が重なり合いふつらと丸く、外見はふきのとうに似る。
(注)芽が大きく伸びると緑色になり、ギボウシ類などの他の山菜の芽に似る。



ハシリドコロの花

写真:厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」から引用

※ 根茎(こんけい): 地下にある茎のうち、横に伸びるタイプのもの

フキ(ふきのとう)と間違えやすい

有毒植物(その2)

【フクジュソウ(福寿草)】

毒



- 北海道から九州の日当たりが良い林内などに自生する多年草。
- 早春に、根茎から光沢のある緑～茶色の芽を出し、直径3 cmほどの黄金色の花をつける。
- 芽は筆形で、中に蕾を1～数個と若い葉を持つ。開花が近いとふつくと丸くなり、外見はふきのとうに似る。
- 若芽には、強い香りはない。
- 開花後の草丈は15-25 cmになり、葉の形はニンジンに似る。
- 植物全体に心不全などをおこす猛毒の配糖体を含み、食べると死亡する場合もある。

見分け方の主なポイント

- ふきのとうには独特の強い香りがあるが、ハシドコロやフクジュソウの若芽には、強い香りはない。
- ふきのとうには白いわた毛が密生しているが、ハシドコロやフクジュソウの若芽に毛はほとんどなく光沢がある。
- ふきのとうは中に多くの蕾が詰まるが、ハシドコロの若芽は葉が重なるのみでフクジュソウの若芽は中に1～数個の蕾と若い葉を持つ。
- ふきのとうは地下茎に繋がるが、ハシドコロやフクジュソウは根に繋がる。