

---

## 内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】

### [生活の中の食品安全ーキノコに気をつけようーその1]

平成29年10月13日 配信

---

今月のe-マガジン【読み物版】は、キノコによる食中毒についてです。秋になるとおいしい食べものが多く出回ります。中でもキノコは代表的な秋の味覚です。しかし、昨年は全国で42件のキノコによる食中毒が報告されるなど、毎年、秋になると、キノコによる食中毒が報告されています。キノコによる食中毒はどのようなもののでしょうか。今号では、食中毒の発生状況やキノコ毒の特徴などについてお送りします。

---

#### 1. キノコによる食中毒は毎年発生しています

---

キノコによる食中毒は毎年発生しており、昨年は全国で42件の食中毒が報告され、そのうち40件が家庭で発生していました。キノコの食中毒の主な原因は、野生キノコを採取する際、食用のキノコと外見がよく似た毒キノコを間違えて採取し、食べてしまうことです。食用のキノコであると確実に判断できない場合は、採ったり、食べたり、人にあげたりしないでください。

また、毒キノコの有害成分は水に溶けるものが多く、汁物や煮物の煮汁にも成分は含まれてしまうので、注意が必要です。

特に食中毒が多いキノコは、ツキヨタケです。ツキヨタケは、食用のヒラタケやムキタケ、シイタケに外見や色彩、大きさ等が酷似しています。

---

#### 2. キノコ毒の食中毒は3つの型に分類されます

---

キノコによる食中毒は、その作用別に3つの型に分類されます。

「消化器障害型」は、消化器系に作用し、吐き気、おう吐、下痢などの症状を起こします。ツキヨタケ、クサウラベニタケ等で起こります。

「神経障害型」は、神経系に作用し、幻視、幻聴、知覚麻痺、激しい頭痛、めまいなどの症状を起こします。テングタケ、シビレタケ等で起こります。

「原形質毒性型」は、様々な臓器や細胞に作用し、腹痛、おう吐、下痢から始まり、肝不全、腎不全、循環器不全の併発といった全身症状を起こして、死に至る場合もある致死率が高いものです。カエンタケ、ニセクロハツ等で起こります。

---

#### 3. 毒キノコに関する言い伝えを鵜呑みにしないで

---

実際に食中毒が起きている毒キノコは、食用のキノコとよく似ているものが多いです。図鑑等に掲載されている図や写真は、そのキノコの種類の一例にすぎません。図鑑を見て食用のキノコかどうかを判断するのは非常に難しく、そうした方法で見分けたキノコは毒キノコの可能性があり、食べることはとても危険です。

また、キノコに関する様々な言い伝えがありますが、科学的には誤っている、または確認されていないものがほとんどです。

例えば、「地味な色なら食べられる」、「柄が縦に割けるものは食べられる」、「虫が食っているものは食べられる」といった言い伝えは、科学的に正しいものではありません。また、調理法や取り合わせによって毒消しができるといった言い伝えにも科学的な根拠はありません。

さらには、かつて食用のキノコとして広く食べられていたけれど、その後、食べてはいけなくなった

キノコもあります。例えば、スギヒラタケは、昔は食用として食べられていましたが、平成16年、

腎機能障害を持つ人が食べると急性脳症を起こし、死に至ることがあると分かりました。その後、腎機能に異常のない人でもスギヒラタケで中毒事例が出たことから、現在は、スギヒラタケを食べないように注意喚起がなされています。スギヒラタケは、「昔から食べていたから大丈夫」と誰かに言われても、食べないようにしてください。

---

#### 4. キノコを食べる際に気をつけること

---

キノコは食物繊維が多く消化が悪いので、食用のキノコであっても、一度にたくさん食べると消化不良を起こすことがあります。また、そもそもキノコは生で食べるものではなく、シイタケやエリンギなどを生や加熱不十分な状態で食べると、アレルギーを発症することがあります。マツタケは、採取して日が経つと傷んでヒスタミンが発生し、吐き気やおう吐を起こすことがあります。キノコは、新鮮なものを、よく火を通してから、適量を食べるようにしてください。

---

#### 5. 体調に異常を感じたら

---

野生のキノコを食べて体調に異常を感じたら、直ちに医療機関を受診してください。医師には、食べたキノコの特徴、食べた量、食べてからの時間、症状を伝えてください。もし、食べたキノコが残っている場合は持参してください。

#### 《参考》

食品安全委員会「食中毒予防のポイント 毒きのこによる食中毒にご注意ください」

[http://www.fsc.go.jp/sonota/kinoko\\_tyudoku.html](http://www.fsc.go.jp/sonota/kinoko_tyudoku.html)

厚生労働省「毒キノコによる食中毒に注意しましょう」

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/kinoko/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/kinoko/index.html)

厚生労働省食中毒統計調査

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/112-1.html>

---

#### 7. Q & A

---

- Q1 汁物に食用か判断できないキノコが混じっていました。毒キノコはキノコ自体を食べなければ食中毒になりませんか？
- Q2 はっきり毒キノコと分かるキノコ以外は食べても大丈夫ですか？
- Q3 スギヒラタケを食べないように言われますが、年配者から、昔から普通に食べてきたので大丈夫だと言われました。どう考えればよいでしょうか？
- Q4 毒キノコではなく食用のキノコを食べて、身体の具合が悪くなることがありますか？
- Q5 食用キノコが生えているところに毒キノコが混じって生えることはありますか？
- Q6 毒キノコは、食べなければ観賞用として育てたり飾ったりしてもいいですか？
- Q1 汁物に食用か判断できないキノコが混じっていました。毒キノコはキノコ自体を食べなければ食中毒になりませんか？
- A1 毒キノコの有害成分は水に溶けるものが多く、汁物や煮物の煮汁にも成分は含まれてしまうので注意が必要です。キノコそのものを取り除いても食中毒を防ぐことはできません。
- Q2 はっきり毒キノコと分かるキノコ以外は食べても大丈夫ですか？
- A2 はっきり食用だと分かるキノコ以外は食べてはいけません。日本には、正確にはわかっていませんが、4,000~5,000種類ものキノコが存在しています。このうち、食用とされているキノコは約100種類にすぎません。これに対して、毒キノコは倍の200種類以上が知られています。また、残りの大半のキノコは、毒性の有無自体もわかっていません。食用のキノコは、非常に少ないのです。食中毒を起こす毒キノコは食用のキノコとよく似ているものがあり、見分

けることは非常に難しいので、野生のキノコは安易に採って食べたり、人にあげたりしないでください。

- Q3 スギヒラタケを食べないように言われますが、年配者から、昔から普通に食べてきたので大丈夫だと言われました。どう考えればよいでしょうか？
- A3 スギヒラタケは、食用のキノコとして知られていましたが、平成 16 年、腎機能障害を持つ人が食べると急性脳症を起こし、死に至ることがあると分かりました。その後、腎機能に異常のない人でもスギヒラタケによる中毒事例が出たことから、食べないようにという注意喚起が出されました。  
もし、ご年配の方などから、「スギヒラタケは、昔から食べていたので大丈夫だ」と言われても、食べないようにしてください。
- Q4 毒キノコではなく食用のキノコを食べて、身体の具合が悪くなることがありますか？
- A4 キノコは食物繊維が多く消化が悪いので、食用のキノコであっても、一度にたくさん食べると消化不良を起こすことがあります。また、シイタケやエリンギなどを生や加熱不十分な状態で食べると、アレルギーを発症することがあります。マツタケは、採取して日が経つと傷んでヒスタミンが発生し、吐き気やおう吐を起こすことがあります。キノコは、新鮮なものを、よく火を通してから、適量を食べるようにしてください。
- Q5 食用のキノコが生えているところに毒キノコが混じって生えることはありますか？
- A5 キノコの好む生育条件は、食用のキノコでも毒キノコでも同じなので、同じ場所に混じって生えている可能性があります。同じ場所から採取したものでも 1 本ずつよく確かめ、食用のキノコであると確実に判断できない場合は、採ったり食べたりしないでください。また、食用のキノコを収穫したその場所に、後から毒キノコが生えることもあります。
- Q6 毒キノコは、食べなければ観賞用として育てたり飾ったりしてもいいですか？
- A6 例えば、猛毒性のカエントケは、触るだけで皮膚炎を起こすことがあります。また、事情を知らない家族が誤って食べる可能性もあります。毒キノコと分かっているものを持ち帰ったり身の回りで栽培したりすることは避けるべきです。

《参考》

食品安全委員会「食中毒予防のポイント 毒きのこによる食中毒にご注意ください」

[http://www.fsc.go.jp/sonota/kinoko\\_tyudoku.html](http://www.fsc.go.jp/sonota/kinoko_tyudoku.html)

以上