

知っておきたい 毒キノコ

～キノコ食中毒を防ぐために～



目 次

はじめに	1
キノコの基礎知識	2
キノコ食中毒の概要	4
食中毒の原因となる毒キノコ	6
食中毒Q & A	23

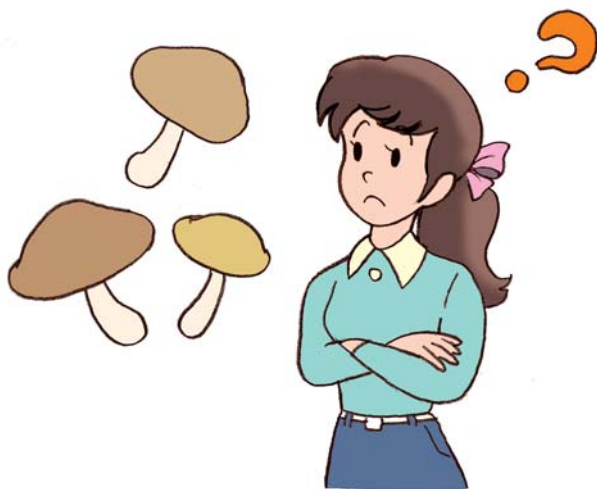


はじめに

近年、アウト・ドア・レジャーが、ブームとなっており、天然のキノコを見る機会が増えています。一方、毒キノコか食べられるキノコかを判別するのは簡単ではなく、毎年キノコによる食中毒が起きています。

このパンフレットでは、食中毒の原因になることが多い毒キノコについて食中毒事例をまじえて、解説しています。キノコの鑑定は容易ではなく、採取歴が長い方でも食中毒を起こすことがあります。

食べられると確信できるキノコ以外は、絶対に食べないで下さい。



1 キノコとは

キノコは菌類であり、分類学上はカビに近い仲間です。その本体はカビのような菌糸というものです。

キノコとは孢子をつくるための器官で、ある時期に菌糸が集積し、肉眼で見えるようになったものです。

日本には少なくとも約5000種以上のキノコがあるとされていますが、キノコの分類はまだ十分ではなく正確な数はわかっていません。

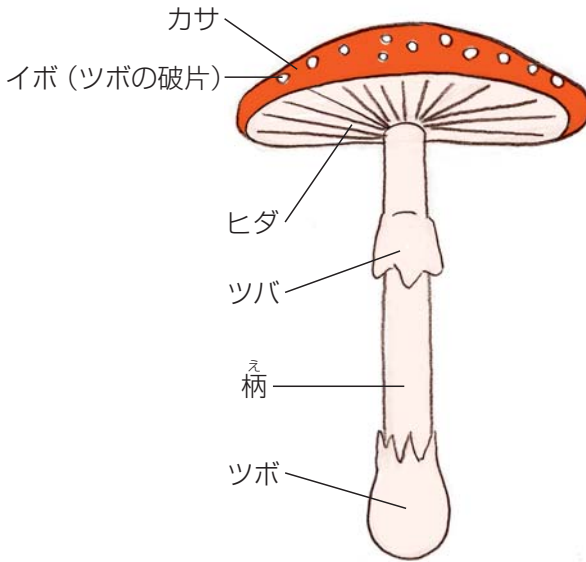
また、日本でとれるキノコのうち、食べられるとされているキノコは約100種類、毒キノコは約200種類とされ、残りの大半は、食べられるかどうかも分かっていません。



基礎知識

2 キノコの用語

キノコの構造



キノコの各部の名前

注) パンフレットで使用しているマークの説明

有毒 … 毒キノコです。

食 …… 食べられるキノコです。
(食のマークは毒キノコと比べている写真だけに付けています。)

キノコ食中

(1) キノコ食中毒発生状況

平成25年から平成29年までに日本全国で、年間16~42件のキノコ食中毒、年間44~110人のキノコ食中毒患者が、発生しています(図1)。

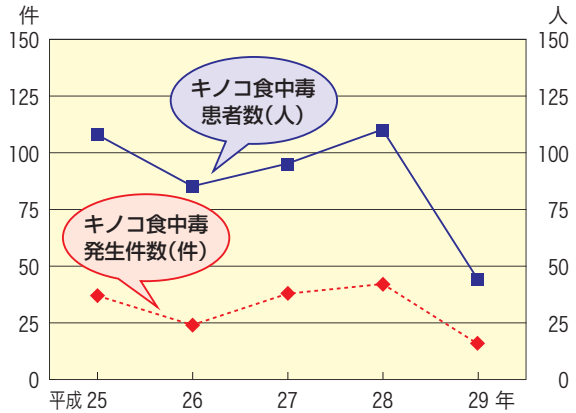


図1 キノコ食中毒件数と食中毒患者数
(全国 平成25年~平成29年)

(2) キノコ食中毒の原因

キノコ食中毒の原因をキノコの種類別にみると、ツキヨタケ43%、クサウラベニタケ*20%、テングタケ・イボテングタケ7%であり、この3種類の毒キノコで全体の約70%を占めています(図2)。

*イッポンシメジを含む

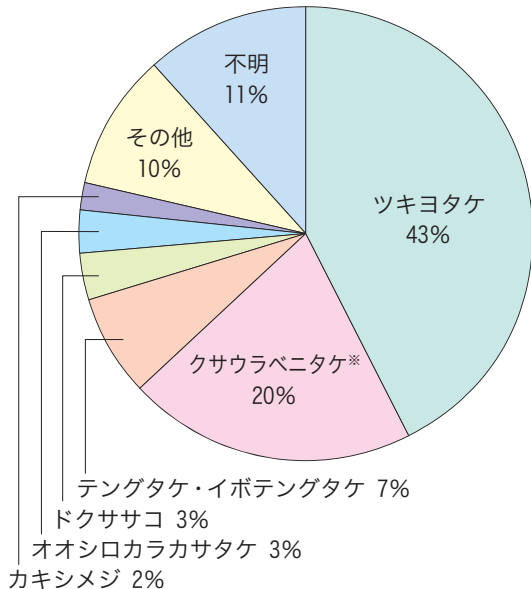


図2 キノコ食中毒のキノコ種類別原因割合
(全国 総数447件 平成20年~平成29年)

毒の概要

(3) キノコ食中毒発生時期

キノコは、秋に多く採れますので、この時期に採取して食べる人が多くなります。キノコ食中毒も秋（9月、10月）に多く発生しており、全体の約9割がこの時期に集中しています（図3）。

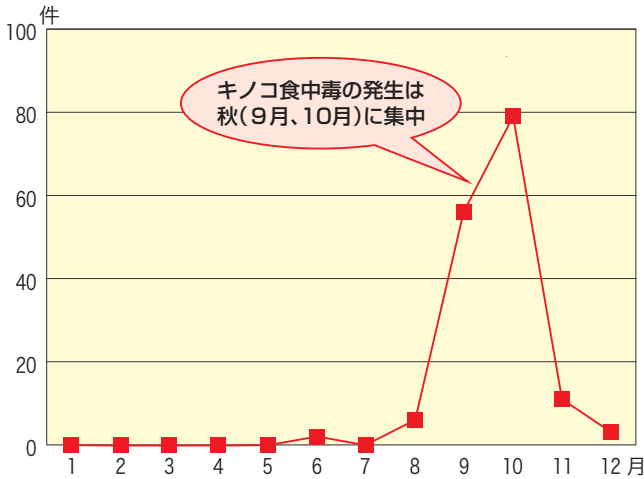


図3 月別キノコ食中毒件数
(全国 総数157件、平成25年～平成29年)

(4) キノコ食中毒の原因施設

キノコ食中毒の約9割が家庭で発生しています（図4）。また、販売店、飲食店、旅館などで提供されたキノコによって発生した事例もみられます。

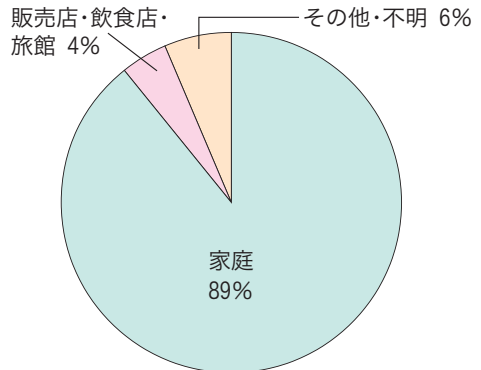


図4 キノコ食中毒の原因施設割合
(全国 総数157件 平成25年～平成29年)

食中毒の原因と

1 ツキヨタケ (有毒)

カ　　サ：半円形で未熟なキノコは黄褐色、成長すると紫褐色～暗褐色

発生場所：ブナなど広葉樹の枯れ木

時　　期：夏～秋

中毒症状：おう吐、腹痛、下痢など

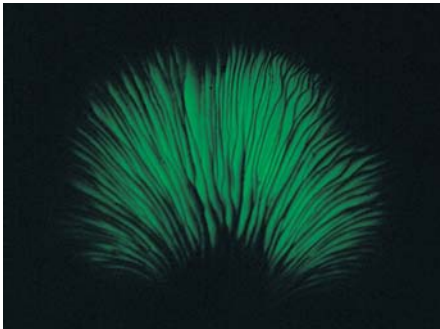
毒成分：イルジンS（ランブテロール）など



リング状の隆起帯



生えているツキヨタケ



ヒダは、暗闇で発光します。



断面の柄の付け根部分には、黒いシミがあります。

なる毒キノコ

ツキヨタケに似た食べられるキノコ
(簡単に見分けることはできません)



ツキヨタケ



ムキタケ



ヒラタケ



シイタケ

ツキヨタケをムキタケ、ヒラタケ、シイタケと誤認し、キノコ汁にして食べて、食中毒になった事例もみられます。





食中毒事例(1)

<概略>

9月末、倒木に大量に生えていたキノコを採取しました。自宅に持ち帰り、4本程度を油で炒め、食パンに挟んで夫婦2人で食べたところ、食後1時間ぐらいで2人ともおう吐などの症状が現れ、救急搬送されました。食べたキノコはツキヨタケでした。

<食中毒発生の主な要因>

採取者は10年以上のキノコ採取歴を持ち、ツキヨタケの毒性や形態について知識がありました。しかし、今回は柄の付け根部分を切断して採取したため、ツキヨタケの典型的な特徴の黒いシミが確認できず、色も薄かったため食用のヒラタケと間違えてしまいました。

一部のツキヨタケでは、黒いシミなどの特徴がみられない場合もあります。



食中毒事例(1)のキノコ



ツキヨタケのカサの色

カサの色は生育状況によって大きく変わることがあります。



2

クサウラベニタケ (有毒)

カ　　サ：3～8cm、灰色～黄土色、わずかに光沢あり。

ヒ　　ダ：初め白色で、後にピンク色

発生場所：広葉樹林やマツとの混生林の地上

時　　期：夏～秋

中毒症状：下痢、おう吐、腹痛など

毒成分：ムスカリジンなど



食中毒事例(2)

<概略>

10月中旬、ホンシメジと間違えて採取したクサウラベニタケを、ナスと炒めて食べたところ、おう吐などの症状がでました。

<食中毒発生の主な要因>

採取者は6～7年のキノコ採取歴がありましたが、不十分な知識により、鑑定を誤ってしまいました。

確実に食用と鑑定できるキノコ以外は食べない。



クサウラベニタケ



ウラベニホテイシメジ

不十分な知識により、
クサウラベニタケをハタケシメジと誤認し、
食べた事例もみられます。



ハタケシメジ



ホンシメジ

3

テングタケ (有毒) ・イボテングタケ (有毒)

カ　　サ：灰褐色～オリーブ褐色で白色のイボあり。

柄　　：上部に膜質のツバ、根元にリング状のツボあり。

発生場所：広葉樹林の地上（テングタケ）

針葉樹林の地上（イボテングタケ）

時　　期：夏～秋

中毒症状：腹痛、おう吐、下痢、けいれんなど

毒　成　分：イボテン酸、ムッシモール、ムスカリン類など



テングタケ

イボが落ちていることがあり、テングタケと思わず、誤って食べて食中毒が起こることがあります。



4

ベニテングタケ (有毒)

カ　　サ：赤色～赤黄色で白色のイボあり。

発生場所：広葉樹林、針葉樹林の地上

時　　期：夏～秋

中毒症状：腹痛、おう吐、下痢、けいれんなど

毒成分：イボテン酸、ムッシモール、ムスカリンなど



ベニテングタケ

イボが落ちていることもある



タマゴタケ

5 カキシメジ (有毒)

カ サ：赤褐色～くり褐色

ヒ ダ：古くなると赤褐色のシミあり。

柄 ：淡い赤褐色、上の部分は白色

発生場所：雑木林の地上

時 期：秋

中毒症状：頭痛、おう吐、腹痛、下痢など

毒 成 分：ウスタリン酸



赤褐色であるのが特徴



カキシメジに似た食べられるキノコ (簡単に見分けることはできません)



カキシメジ



ニセアブラシメジ



ヌメリササタケ



チャナメツムタケ

不十分な知識によって、カキシメジをニセアブラシメジ、ヌメリササタケ、チャナメツムタケと誤認し、食べた事例が報告されています。



6 ドクツルタケ (有毒)

カ サ：白色

柄 ：白色でササクレあり

発生場所：広葉樹林、針葉樹林の地上

時 期：夏～秋

中毒症状：おう吐、腹痛、下痢、肝臓や腎臓の機能障害

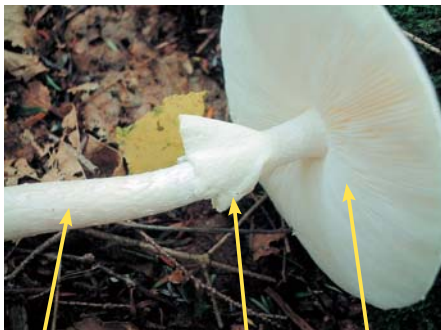
毒成分：アマトキシン類、ファロトキシン類など



ツボ



幼菌



柄にササクレ

ツバ

白いヒダ

誤って食べると、**死亡**することもある危険性の高いキノコです。



食中毒事例(3)

<概略>

10月中旬、キノコ採取の帰りに、山中で出会った見知らぬ男性から譲り受けた白いキノコ10本を自宅に持ち帰りました。翌日、冷蔵保管していた白いキノコすべてを油で炒め、母親と2人で食べたところ、食後に下痢、おう吐などの症状が現れ、入院しました。

<食中毒発生の主な要因>

入院患者は40年以上のキノコ採取歴がありました。しかし、見知らぬ男性から「食べても大丈夫だよ。」といわれたことを信用し、詳細な鑑定を行わずに、食べてしまいました。食べたキノコは残っていませんでしたが、保健所が入院患者から聞いた特徴では、ドクツルタケ又はシロタマゴテングタケによく似ていました。

見知らぬ人からもらったキノコを安易に食べない。



ドクツルタケに似た食べられるキノコ
(簡単に見分けることはできません)



ドクツルタケ



シロマツタケモドキ

非常によく似ているので、
鑑別できません。
間違えると致命的なので、
これらのキノコに手
出さないようにしましょう。

7 ニガクリタケ (有毒)

カ　　サ：黄褐色

ヒ　　ダ：オリーブ緑色

発生場所：各種樹木の枯れ木、切り株

時　　期：一年中

中毒症状：おう吐、下痢、けいれんなど

毒成分：ファシキュロール類など



ニガクリタケ



クリタケ



クリタケ

ニガクリタケ

知人が山でとったキノコをもらって、**クリタケ**だと思って食べたところ、**ニガクリタケ**であったため、食中毒になってしまった事例がありました。



8

食べ方によって食中毒を起こすキノコ

(1) 生で食べると食中毒を起こすキノコ



ナラタケ



ムラサキシメジ

(2) 食べる前後にお酒を飲むと、食中毒を起こすキノコ



ホテイシメジ



ヒトヨタケ

9

健康被害の発生が疑われるキノコ

スギヒラタケ

カ　　サ：白色

発生場所：スギなどの針葉樹の切り株

時　　期：夏～秋

スギヒラタケを食べないで下さい

スギヒラタケを食べた後に急性脳症になった事例がありました。研究の結果、スギヒラタケの成分が原因である可能性が示唆されました。



食中毒Q&A

Q1 毒キノコで食中毒になったと思われる時は、どうすればいいのですか？

A1 すぐに医療機関を受診して下さい。
また、受診の際は残っているキノコを持参し、食べた数量、時間、症状などを詳しく話して治療の参考にしてもらって下さい。

Q2 キノコ中毒はどんな症状ですか？

A2 毒キノコの種類によりいろいろな症状があります。
症状などから、次の3つのタイプに分けられます。

(1) 消化器障害型

おう吐、下痢、腹痛を起こす。

《主な毒キノコ》ツキヨタケ、クサウラベニタケ、カキシメジなど

(2) 神経障害型

発汗、よだれ、しびれ、悪酔い、幻覚、興奮、精神錯乱等の症状を起こす。

《主な毒キノコ》テングタケ、ドクササコなど

(3) 原形質毒性型

おう吐、下痢、腹痛などの症状を呈した後、肝臓や腎臓等の障害を起こし、死に至る場合もある。

《主な毒キノコ》ドクツルタケ、ニセクロハツ、カエントケなど

Q3 食中毒となることが多い毒キノコの種類は？

A3 ツキヨタケ、クサウラベニタケ、テングタケ・イボテングタケによる中毒がキノコ食中毒の約70%を占めています。
この他には、オオシロカラカサタケ、ドクササコなども報告されています。

Q4

古くからの「言い伝え」にある毒キノコと食用キノコの見分け方を信じてもいいのですか？

A4

様々な「言い伝え」は迷信であり、信じてはいけません。

- (1) 柄が縦に裂けるものは食べられる…… **×**
多くのキノコの柄は縦に裂け、ほとんどの毒キノコの柄も縦に裂けます。



**有毒のドクツルタケの柄も、
このように簡単に縦に裂けます。**

- (2) 地味な色をしたキノコは食べられる…… **×**



クサウラベニタケ



タマゴタケ

- (3) 虫が食べているキノコは食べられる…… ✖
毒キノコでも食べる虫はいます。



ツキヨタケ(有毒)についた虫



ドクツルタケ(有毒)の虫食い跡

その他、次のような色々な言い伝えも、信じないこと。

- (4) ナスと一緒に料理すれば食べられる…… ✖
ナスと一緒に料理しても毒成分は減りません。

- (5) 干して乾燥すれば食べられる…… ✖
乾燥しても毒成分は分解されません。

- (6) 塩漬にし、水洗いすると食べられる…… ✖
ほとんどの毒キノコでは効果がありません。

- (7) カサの裏がスポンジ状（イグチ類）のキノコは食べられる
…… ✖

以前は、イグチ類のキノコには毒キノコは無いと信じられていましたが、現在では、ドクヤマドリなど毒キノコが見つかっています。



ドクヤマドリ(有毒)

毒キノコによる食中毒防止5カ条

毒キノコによる食中毒を起こさないように、次のことを守って下さい。

- (1) 食用と確実に判断できないキノコは、絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」。
- (2) キノコ採りでは、有毒キノコが混入しないように注意する。
- (3) 「言い伝え」は、信じない。
詳細は、23～25ページの「キノコの食中毒 Q&A」を参照して下さい。
- (4) 図鑑の写真や絵にあてはめて、勝手に鑑定しない。
食用キノコと類似した毒キノコもあります。
詳細は、6～22ページの「中毒の原因となる毒キノコ」を参照して下さい。
- (5) 食用のキノコでも、生の状態で食べたり、一度に大量に食べると食中毒になるものがあるので注意する。

もし、体調に異常を感じたら、直ちに医療機関を受診して下さい。食べたキノコが残っている場合は、持参して治療の参考にしてもらって下さい。



「知っておきたい毒キノコ～キノコ食中毒を防ぐために～」

平成31年2月発行

登録番号(30)33

発行 東京都健康安全研究センター

企画調整部健康危機管理情報課食品医薬品情報担当

〒169-0073 東京都新宿区百人町3-24-1

電話 03-3363-3472



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。