



食にまつわる
ちょっとした疑問について
科学ライターの松永和紀さんが
わかりやすくお伝えします。

ニラとスイセン 間違える事故が毎年数件

春先によく聞くのが、スイセンをニラと間違えて食べてしまった、という事故です。厚生労働省によれば、2006年から10年間でスイセンによる食中毒が37件、149人の患者が発生しています。2016年春には、直売所で誤って売られ、購入して食べた人が亡くなっています。

たしかに、スイセンはニラと細長い葉が似ています。しかし、スイセンの葉には毒性物質が含まれ、嘔吐や下痢、頭痛、昏睡などを引き起こします。区別するには臭いをかくこと。ニラのあの強烈な臭いは、スイセンにはありません。

このように、植物の中には毒性の強い物質を含むものが数多くあります。ところが、警戒感が薄い人が多く、簡単に家庭菜園で育てたり、野外で採取して食べたり販売したりしてしまうのです。2016年は、4月

ジャガイモでも食中毒が発生 有毒植物に「注意を」

食中毒の主な原因は細菌やウイルスなどの微生物ですが、それ以外に目立つのが「自然毒」です。フグやキノコだけでなく、植物も原因となります。なんとジャガイモも、栽培や貯蔵方法が悪ければ毒性物質が増え、食中毒事故を引き起こします。意外に身近な有毒植物に、どうぞ気をつけてください。

から6月にかけて全国で4人が亡くなり（イヌサフラン2人、トリカブト1人、スイセン1人）、福井県も注意喚起に努めました。安易に考えてはいけません。

ジャガイモ事故は 小学校で起きている

ジャガイモの芽にはソラニン類という毒性物質が多く含まれます。さらに、ジャガイモを貯蔵している時に光に当たっていると、皮が緑色になり、この部分にもソラニン類が多くできます。また、栽培時にイモが未熟なのに収穫してしまうと、これもソラニン類を比較的多く含みます。

ソラニン類を多く食べると、腹痛や嘔吐、頭痛などを発症します。緑色になった皮の部分には、重さ100gあたり100mg程度のソラニン類が含まれていますが、大人でも50mg程度の摂取で症状が出るケースがあり、150mg以上の摂取で死ぬ可能性もあるとのこと。ただし、農家は、ソラニン類の多いイモを出荷しないように気をつ

けており、市販の小イモも心配ありません。

実は、ジャガイモ食中毒の「現場」は小学校。2006年から10年間でジャガイモの食中毒は計21件発生し、患者数は411人上っていますが、約9割が学校で発生しています。総合学習や理科などの授業でジャガイモを栽培し、収穫して子どもたちが食べた時に食中毒がよく起きるのです。

子どもは、大人に比べてソラニン類に敏感で、少量の摂取で発症しやすい、とされています。栽培時にイモが地表近くにあり光を当ててしまっていたり、未熟なイモを収穫して皮ごと食べたりしているのです。

ソラニン類は毒性が強いため、「現代に、ジャガイモが新規食品として申請されたら、認可されないだろう」という科学者もいるほど。栽培や貯蔵は、農家など専門家のアドバイスを仰いだ方がよいでしょう。芽が出たり、皮が緑色になった時には、厚めに切りとってから食べましょう。

自然は時に怖い。そのことを忘れずに、十分に注意してください。

スイセン、ジャガイモ以外の主な有毒植物とその特徴(多く食べると、死亡するおそれもある)

種類	特徴
バイケイソウ	ウルイ、ギョウジャニンニクなどと間違えやすい。症状は、嘔吐、下痢、手足のしびれなど。
チョウセンアサガオ	モロヘイヤ、アシタバなどと間違えやすい。症状は口の渇き、瞳孔の散大、意識混濁など。
イヌサフラン	ギョウジャニンニクやギボウシと間違えやすい。症状は、嘔吐、下痢など。
グロリオサ	ヤマイモと間違えやすい。症状は、口や喉の灼熱感、発熱、嘔吐など。
トリカブト	ニリンソウ、モミジガサなどと間違えやすい。食後10~20分以内で、唇や舌などのしびれ、嘔吐、腹痛、下痢などの症状が出る。

出典：厚生労働省資料
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/yuudoku/index.html

PROFILE



松永 和紀さん

(http://www.foocom.net/)を開設した。2012年『お母さんのための「食の安全」教室』(女子栄養大学出版部)を刊行。

食品の安全性や環境影響等を取材している科学ライター。京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。「メディア・バイアスあやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。消費者団体「FOOCOM」(フコム)を設立し、「FOOCOM.NET」