

栄養だより

2025 年 8 月
荻野病院
栄養課

No. 42

動植物には毒素を持つものがあり、食べてしまうと食中毒をおこすことがあります。どのような食品の、どの部分に毒素が含まれるのかを知り、食中毒を予防しましょう。



植物性自然毒

▶じゃがいも（ソラニン・チャコニン）

有毒部位：発芽部、緑色部分

光にあたると芽が出やすくなるため、通気性が良く、暗い場所で保存しましょう

▶スイセン（リコリン）

有毒部位：葉、球根

！スイセンの葉はニラに似ているが、ニラのような刺激臭はない

▶イヌサフラン（コルヒチン）

有毒部位：根茎、種子、葉、花

！行者ニンニクと似ているため注意（行者ニンニクは茎が赤紫色）

▶苦すぎるウリ科の野菜（ククルビタシン）

例：ゆうがお、きゅうり、ズッキーニ、かぼちゃ、メロンなど

！普段と違った強い苦味を感じた場合は食べないようにしましょう

▶毒キノコ

有毒種類：ツキヨタケ、クサウラベニタケ（イッポンシメジ）、
テングタケ、カエントケなど



危険



動物性自然毒

▶ふぐ（テトロドトキシン）

有毒部位：卵巣・肝臓など（種類によって食用可能な部位が異なる）

！テトロドトキシンは 300℃で加熱しても毒素は壊れない

▶ばい貝（テトロドトキシン）

有毒種類：キンシバイという種類が毒性を持つ

▶巻貝（テトラミン）

有毒部位：唾液腺

▶熱帯・亜熱帯のさんご周辺に生息する魚（シガトキシン）

シガテラ中毒で特徴的な症状が温度感覚異常（ドライアイスセクション）。冷たさに対する感覚が異常に亢進し、ドライアイスに触ったような刺激を感じる。



夏場は特に注意！細菌性食中毒

年々気温が上がり 30℃を超える日が多くなっています。

熱中症に加えて食中毒にも警戒が必要です。

・バーベキューを行うときは肉類など中心部までしっかり加熱

・テイクアウトやデリバリー、屋台での購入品は次の日まで

残さず、できるだけ早く食べる

・カレーやシチューなど残った分をそのまま放置しない

→保存容器に入れて冷蔵庫又は冷凍庫で保管

