



ゆうどくしょくぶつ 有毒植物ゲーム

しょくぶつ みわ
そっくりな植物を、きみは見分けられるか

※写真や説明文は一般的なもので、植物にも個性があります。

ひとつひとつ確認し、**確信が持てないものは、**
「採らない!」「食べない!」「人にあげない!」

🌲 プレイ人数 2人

- ①絵が描いてあるほうを表面にして並べよう
- ②じゃんけんして先攻、後攻をきめよう
- ③先攻の人はカードを指さし「名前」「食べられるか」を答えよう!
- ④裏返して答えを確かめよう!
正解なら自分のカード、間違ったら相手のカード
- ⑤順番にやって、最後にカードを多く持ってたほうが勝ち!!

「スイセン」

「食べられ」ない

- 3～5月頃に葉をニラと間違えることが多い
- 大きな球根（鱗茎）があり、タマネギやノビルと間違うこともある



- ニホンスイセンは冬に、ラッパズイセンやキズイセンは春に花を咲かせる



- 誤って食べると30分以内に吐き気、嘔吐、下痢、頭痛などの症状を起こす

「バイケイソウ」

「食べられ」ない

- 4～5月頃の山菜採りで、新芽をギボウシ類やギョウジャニンニクと間違えることが多い
- バイケイソウは葉脈が並行だが、ギボウシ類は主脈から側脈が出ている

葉脈が平行



- 誤って食べると30分～1時間程度で吐き気、嘔吐、手足のしびれ、脱力感、血圧低下などの症状を起こす

「トリカブト」

「食べられ」ない

- 4～5月の山菜採りで、若葉をニリンソウやモミジガサと間違えることが多い
- 夏から秋に紫色の兜状の花を咲かせる



- 誤って食べると30分以内に、特徴的な症状として口唇のしびれを感じ、次第に手足にも広がる。吐き気や嘔吐も起こす。重症になると呼吸不全で死亡することがある。

「イヌサフラン」

「食べられ」ない

- 4～6月頃に若葉をギョウジャニンニクと間違えることが多い
- 他に、球根をタマネギやジャガイモと間違えた事例もある
- 秋になると地上から花茎のみをつきだして花を咲かせる



- 誤って葉や球根を食べると吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などを起こし、重症になると臓器障害で、死亡することもある

「ニラ」

「食べられ」る

- 特有のニラ臭あり
- 有毒植物と混ざって生えることもある



植えた覚えのないものは、食べない！

【間違えられやすい有毒植物】

スイセン、オオマツユキソウ（別名：スノーフレーク）、ヒガンバナ、キツネノカミソリ、タマズダレ

「タチギボウシ」

「食べられ」る

- 有毒植物のバイケイソウは葉脈が並行だが、食用のギボウシ類は主脈から側脈が出ている
- 葉脈（葉っぱのすじ）をよく確認！

主脈



- 新潟では同じギボウシ類の「オオバギボウシ」を「ウルイ」として食用

【間違えられやすい有毒植物】※ギボウシ類全般

バイケイソウ類、ヒメザゼンソウ、イヌサフラン、ハシリドコロ

「ニリンソウ」

「食べられ」る

- 春に白い花を咲かせる
- 見分けにくく、トリカブトと間違えると重症、最悪死亡する



達人になるまで、採らない！ 達人でも、一つ一つ確認！

【間違えられやすい有毒植物】

トリカブト

「ギョウジャニンニク」

「食べられ」る

- 根もとに、赤紫色の皮（ハカマ）がある
- 強いニンニク臭あり



一つ一つ、においを確認！

【間違えられやすい有毒植物】

イヌサフラン、バイケイソウ類、スズラン

【出典】

「有毒な植物と食べられる植物 間違えないように気をつけて！」（国立医薬品食品衛生研究所安全情報部）を加工して作成
<https://www.nihs.go.jp/dsi/section3.html>



【参考ウェブサイト】

有毒植物による食中毒に注意しましょう（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/yyudoku/index.html



野菜・山菜とそれに似た有毒植物（農林水産省）
<https://www.maff.go.jp/j/syoutan/nouan/rinsanbutsu/leaflet.html>



作製：新潟市保健所食の安全推進課

令和6年2月作成