



©山口県

【発行】 やまぐち食の安心・安全推進協議会
（事務局） 山口県環境生活部生活衛生課
753-8501 山口市滝町1-1
TEL：083-933-2974
FAX：083-933-3079
E-mail：a15300@pref.yamaguchi.lg.jp

毒キノコによる食中毒に要注意！

毎年、食べられるキノコと、見た目がよく似ている毒キノコを誤認して食べたことによる食中毒が全国各地で発生しています。
確実に食べられるキノコであると判別できないときは、絶対に採ったり、食べたり、売ったり、人にあげないようにしましょう。

食用キノコとよく似た毒キノコ



ツキヨタケ



出典：本当に安全？STOP毒きのこ（農林水産省）

主な症状

嘔吐、下痢、腹痛、
幻覚、けいれんなど

似ている
食用キノコ

ヒラタケ、ムキタケ、
シイタケなど

クサウラベニタケ



嘔吐、下痢、腹痛、
発汗など

ウラベニホテイシメジ、
ホンシメジなど

カキシメジ



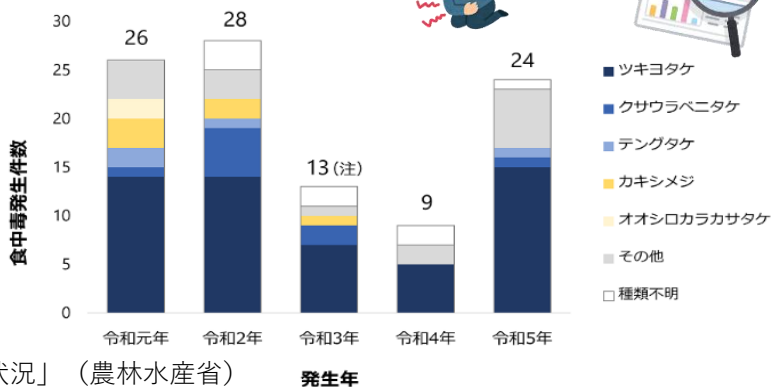
頭痛を伴う嘔吐、下痢、
腹痛など

チャナメツムタケ、
シイタケなど

近年の毒キノコによる食中毒の発生件数の内訳

毎年、有毒な野生キノコによる食中毒が発生しており、特に夏の終わりから秋にかけて多くなります。

右のグラフは近年の毒キノコによる食中毒の発生件数とその内訳です。



出典：「毒キノコによる食中毒の発生状況」（農林水産省）

注：令和3年の食中毒発生件数は12件であるが、うち1件はクサウラベニタケ及びイッポンシメジの両方が原因とされており、本グラフでは、毒キノコの種類ごとに生件数1件としてカウントしている。



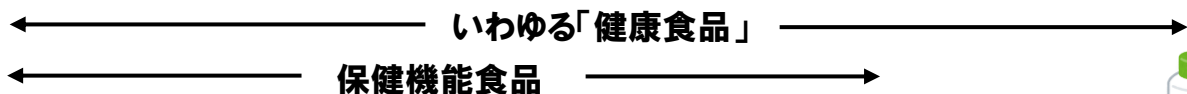
いわゆる「健康食品」について正しく理解しよう

いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売された食品全般を指しているものです。

日本における「健康食品」の大まかな分類



健康食品は大きく、「特定の機能の表示などができるもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品はさらに、「**特定保健用食品（通称トクホ）**」、「**栄養機能食品**」及び「**機能性表示食品**」の3種類があります。



特定保健用食品

効果や安全性など国の審査が必要であり、消費者庁の許可を得て表示する。

栄養機能食品

既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば表示可能。

機能性表示食品

消費者庁への届け出が必要。事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性を表示。

その他のいわゆる「健康食品」

機能性の表示ができない食品である。
例) 栄養補助食品 サプリメント (※)



※これらの名称は、法律などにより定義された用語ではありません

注意すべき表示内容のポイント

実際に、健康食品を選ぶ際に気を付けるべきポイントをまとめました。

①成分名

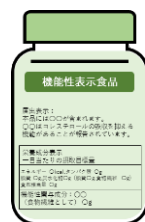
原材料表示を見たとき、**それぞれの原材料に含まれる物質の具体的な情報が不明である場合があります**。たとえば「ウコン抽出物」としか表示されていない場合、「どれくらいの量のウコンから」「どのような抽出方法で」「何を抽出したのか」分かりません。何が入っているのか分からなければ、その製品が有効とも安全ともいえないのです。

②含有量

健康食品の有効性や安全性を判断するためには、「量」の情報が必要です。量が表示されていないということは、作っている側の品質管理ができていない可能性があります。

③問い合わせ先

成分や含有量など、製品についての質問や、摂取していて何か不都合なことがあったときなどのために、**問い合わせ先（製造者や販売者など）が表示されていることも必要です**。



「やまぐち食の安心・安全情報誌」

バックナンバーはこちら！



食の安心・安全に関する

情報を各種SNSで発信中です！



< X >



< Instagram >