

## キノコの食中毒に注意

今年はキノコの豊作で、マツタケも「キノコの栽培室」のように豊富に採れ、手ごろの値段で購入できるという恩恵もありますが、毒キノコによる食中毒も多発しています。筆者は、キノコには詳しくないのですが、東京都では食品衛生監視員のためにキノコを鑑別するための研修会を毎年実施しており、そこに参加した経験があります。そこで学んだことを参考にして、今年のキノコの食中毒多発について考えてみます。

### <何故キノコの食中毒が多発したのか>

ひとつに、暑い夏が9月まで続いたため、夏の終わりに生える種類のキノコと秋に生えるものがほぼ同時に群生したということがあります。キノコ狩を楽しむ人たちは、どこに、どの季節に、どのようなキノコが生えるのかを覚えているので、効率的に採取できるようです。ところが、今年は生える季節が重なってしまいキノコの鑑定が難しくなったようです。

ふたつには、キノコが例年より一挙に大きく成長してしまったため、成長初期の特徴や完成された形がいつもより大きくなってしまい、これも判断を誤らせることにつながっているようです。

## どんな種類の毒キノコが多いのか？

これまでの統計では、毒キノコによる食中毒は、食用のホンシメジに似ているクサウラベニタケ（イッポンシメジを含む）によるものが約3割、シイタケやヒラタケに似ているツキヨタケによるものが約2割5分、カキシメジ（マツシメジを含む）によるものが1割となっており、この3種類で全体の3分の2を占めていました。ほとんどが、個人的に採取して食べていたものが多かったのですが、今年は毒キノコが市販されてしまった事例が多く発生しています。

ニガリクリタケを食用のクリタケと間違えて販売した例や、シイタケとかウラベニホテイシメジとして販売されていたものが「クサウラベニタケ」であった例がありました。販売店では持ち込まれたキノコをそのまま販売するのではなく、専門家に鑑定してもらおうなどして、安全なキノコを販売することが必要です。

## キノコの食中毒を防止するには

迷信を信じない：次のような方法で毒キノコが見分けられると言っていますが、明確な根拠はなく、ほとんどは迷信の類です。

- ・柄が縦に裂けるものは食べられる……ウソ（ほとんどのキノコは縦に裂ける）。
- ・地味な色をしたキノコは食べられる……ウソ（上記3種類とも地味な色をしている）。
- ・ナスと一緒に料理すれば食べられる……ウソ（毎年ナスと一緒に料理して中毒を起こしている）。

その他、干して乾燥する、塩漬けにし、水洗いすれば食べられる、などの言い伝えがありますが、いずれの方法もキノコの毒素を分解することができないので、食べられません。

**安全に食べる方法：**①確実に鑑定された食用のキノコ以外は絶対に食べない。②キノコ狩りでは、有毒キノコが混入しないように注意する。③誤った言い伝えや迷信を信じない。④図鑑の写真や絵をあてはめ、勝手に鑑定しない。⑤食用のキノコでも生の状態では、大量に食べない。（シイタケを生で食べて中毒を起こすこともあります。）

キノコ狩りを楽しむためには必ずキノコに精通した人に同行してもらい、素人だけでは行かないようにするか、個人で採取したキノコは鑑定してもらってから、食べるようにしましょう。