

野や山の きのこハンドブック

【毒きのこの見分け方】



イッポンシメジ

北海道

北海道は豊かな自然に恵まれており、近年、自然志向の高まりなどを背景に、春の山菜採りと並んで、秋にはきのこ狩りを楽しむ方が増えています。

しかし、きのこには食毒の区別が難しいものが多く、思い違いや昔からの誤った言い伝えを基に判断したことなどによって、不幸にも食中毒になる事例が後を絶ちません。

このハンドブックは、毒きのこについて正しい知識を身につけて食中毒を未然に防止していただくため、北海道に自生するきのこの中で、“特に間違えやすい毒きのこ”を食用きのここと対比して取り上げ、また、「食中毒例の多い毒きのこ」や「食用不適なきのこ」などを紹介しました。

皆さんの身近なところにおいて、きのこの購入やきのこ狩りの際にお役立て下さい。

なお、このハンドブックに掲載したきのこは代表的なものに限られていますので、さらに知識を深めるには専門書などを参考にして下さい。

もくじ

毒きのこに気をつけて！	2
きのこによる食中毒の発生状況	3・4
きのこの基礎知識	5・6
<hr/>	
食用きのここと間違えやすい毒きのこ	
タマゴタケ・ベニテングタケ	7・8
ハタケシメジ・クサウラベニタケ	9・10
ムキタケ・ツキヨタケ	11・12
クリタケ・ニガクリタケ	13・14
チャナメツムタケ・カキシメジ	15・16
ホンシメジ・イッポンシメジ	17・18
ヤマドリタケ・ドクヤマドリ	19・20
<hr/>	
代表的な毒きのこ	
テングタケ	21
ドクツルタケ・シロタマゴテングタケ	22
タマゴテングタケ・タマゴタケモドキ	23
シャグマアミガサタケ・オオワライタケ	24
オオキヌハダトマヤタケ・クロトマヤタケ	25
スギヒラタケ(参考 よく似た食用きのこ：ウスヒラタケ)	26
<hr/>	
幻覚性きのこ	
ヒカゲシビレタケ	27
<hr/>	
食用不適きのこ	
オシロイシメジ	28
ハイイロシメジ・ホテイシメジ	29
ツチスギタケ・コガネタケ	30
<hr/>	
ナラタケ(ボリボリ)のいろいろ	31
札幌市中央卸売市場で取扱う野生きのこ	32
代表的な食用きのこ	33・34

毒きのこに気をつけて!

きのこ食中毒予防のポイント

- 知らないきのこは
“採らない” “食べない”
“売らない” “人にあげない”
- 誤った言い伝えを信じない。食用きのこを確実に覚える。
- 種類ごとに区別して持ち帰り、調理する前にもう一度確認する。



食べて体に異常を感じたときは

- 速やかに医療機関で診察を受ける。
- 食べ残しを持参し、症状を医師に説明する。

次のような「きのこの迷信」は科学的根拠のない俗説です。絶対に信じないで下さい。

- ・ 縦によく裂ければ食べられる。
- ・ 地味なきのこは食べられる。
- ・ 虫が食っていれば食べられる。
- ・ においが良ければ食べられる。
- ・ ナスと一緒に煮れば食べられる。

調理するとき、食べるときには

- 老成したものや傷んだものは食べない。
- 調理前に、水に浸け置くなどにより虫出しする。
- 消化が悪いので食べ過ぎない。
- 調理時に十分加熱し、生の状態で食べない。

エキノコックス症にご注意

- 野山では沢水などの生水は飲まない。
- きのこや山菜などは、水道水でよく洗い、生で食べない。
- 野山に出かけたときは、よく手を洗う。

きのこ狩りもマナーが大切

- 他人の土地に勝手に入ったり、立ち入り禁止の場所に入ったりしない。
- 自然保護のため、根こそぎ採らない。また、生育初期のきのこ（幼菌）は採らない。
- 火気に注意する。ごみは必ず持ち帰る。



熊やマムシなどにも十分注意しましょう!!

きのこによる食中毒の発生状況

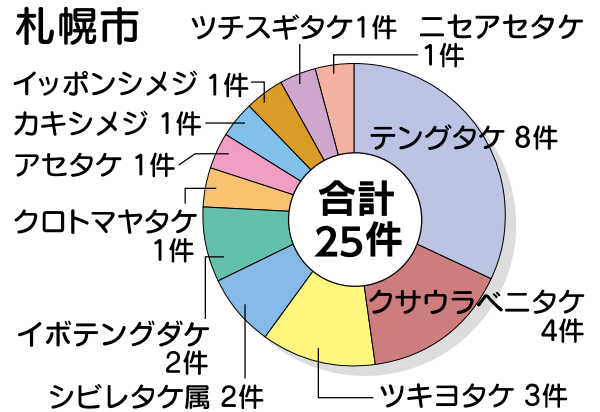
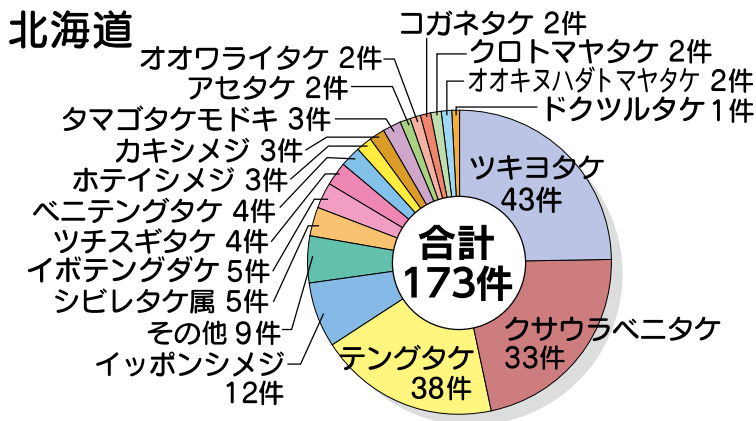
(昭和45年～令和5年までの過去54年間の累計)

発生件数

毎年、北海道（札幌市を含む）で数件の食中毒が発生しており、過去54年間で患者数が703名、うち死者数は6名（札幌市1名）である。

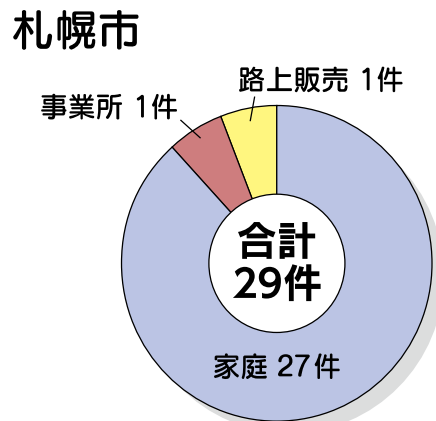
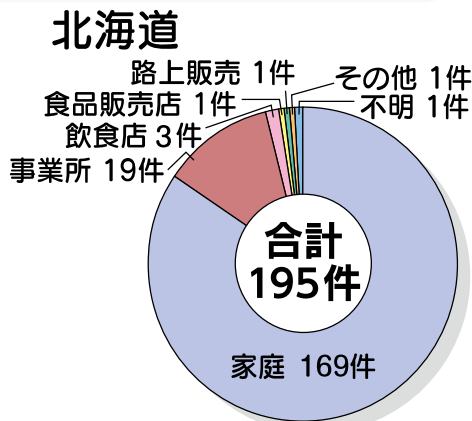
	発生件数	患者数	死者数	死者が発生した事例での原因きのこ
北海道	195	703	6	タマゴタケモドキ……3名 クロトマヤタケ……1名 (札幌市)
札幌市 (再掲)	29	91	1	ドクツルタケ……1名 種類不明……1名

原因となったきのこの種類



* 種類（属を含む）が判明したもの（推定を含む）は、北海道で195件中173件、札幌市で29件中25件。

原因となった施設





●クサウラベニタケによる食中毒

概要▶平成元年10月、路上販売店から購入したきのこを6グループ13名が喫食。間もなく頭痛、おう吐、下痢などの症状を訴え、治療などを受けた。

要因▶路上販売者は、食用のシメジの一種と信じて採取し、その旨を表示して販売していた。また、購入者も食用のシメジと思って喫食した。

教訓：きのこを購入する時は、信頼できる販売店から

●カキシメジによる食中毒

概要▶平成11年10月、採取したきのこをタラ、白菜などと一緒いきのこ鍋にして家族4名が喫食。1～3時間後に4名ともおう吐、下痢などの症状が現れ、医師の治療を受けた。

要因▶本人は知らないいきのこだったが、通りがかりの人から「シメジで食べられる」と間違っって教えられ、これを信用して採取した。

教訓：知らないいきのこは採らない・食べない

●イッポンシメジによる食中毒

概要▶平成12年9月、職場近くの林で採取したきのこを家族2名と提供を受けた別の家族2名がそれぞれ調理して喫食。40分から2時間後に4名ともおう吐、腹痛、下痢の症状が現れ、医師の治療を受けた。

要因▶採取した人が、食用のシメジの仲間と思い込んでいたことによる。

教訓：食用きのこの知識は確実に身につける

●テングタケによる食中毒

概要▶平成15年8月、近所の森で採取したきのこを自宅で味噌汁にして家族2名が喫食。このうち1名が約2時間後にふわっとした感じと全身のしびれを感じ、医師の治療を受けた。残っていたものから、テングダケと判明。

要因▶本人は「香りの良いきのこは食べられる」という迷信を信じ、初めてみたきのこであるにもかかわらず大丈夫だと判断していた。

教訓：誤った言い伝えは信じない

●ツキヨタケによる食中毒

概要▶平成14年9月、山林で採取したきのこの提供を受けた11名が喫食。このうち2家族6名が1～2時間後に、おう気、おう吐、腹痛などの症状を訴えた。

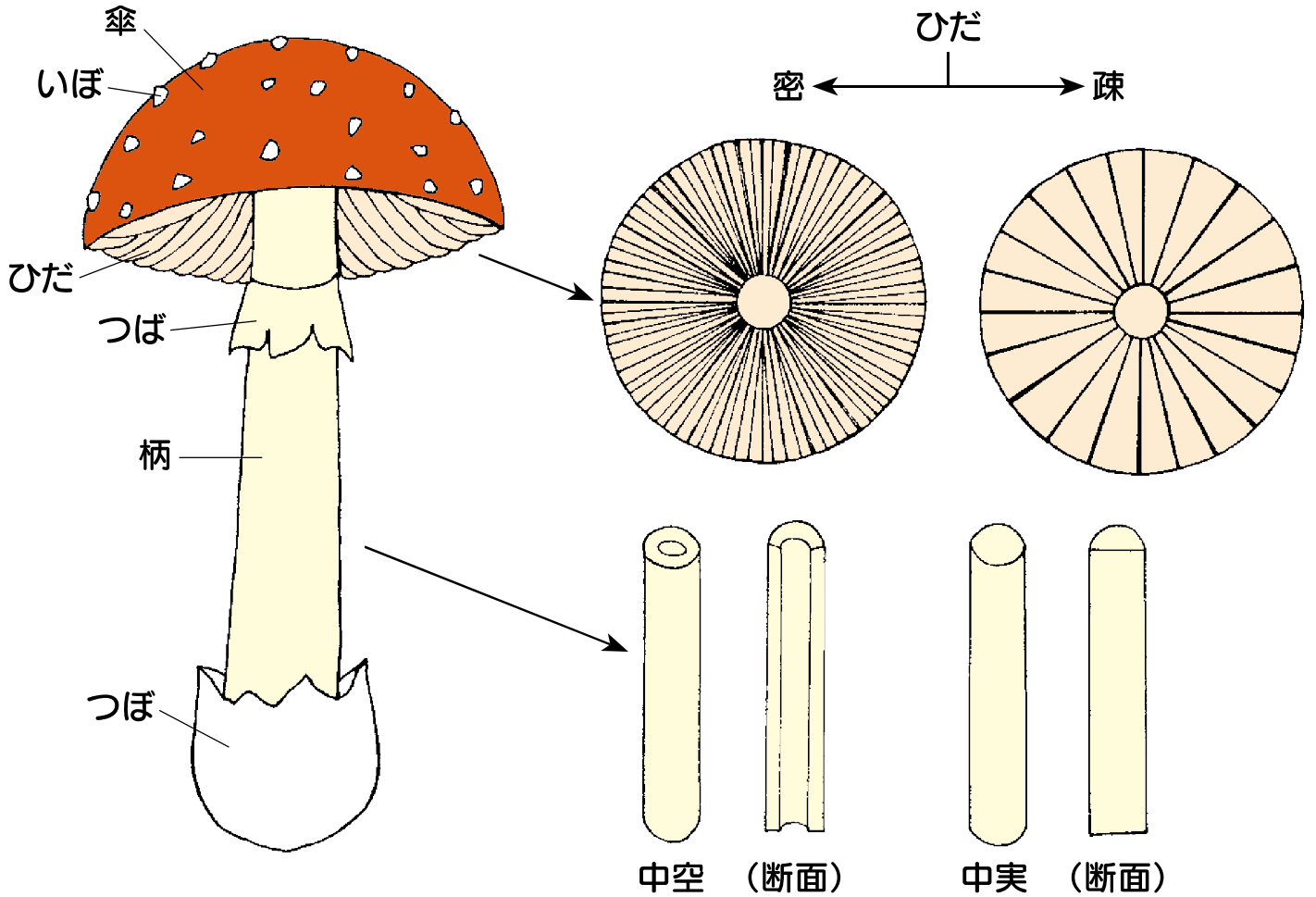
要因▶採取者は、図鑑で調べ、一部のきのこにツキヨタケ特有の黒いしみがあつたが、鮮度が落ちたものと思ってムキタケと判断し、その部分を除いて調理した。



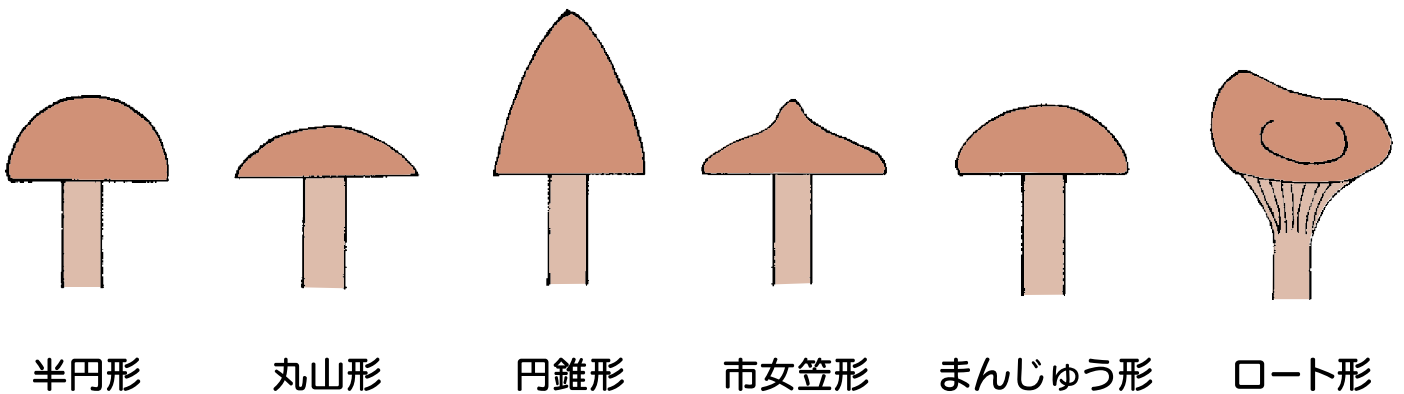
教訓：勝手な判断は禁物・知らないきのこは人にあげない

きのこの基礎知識

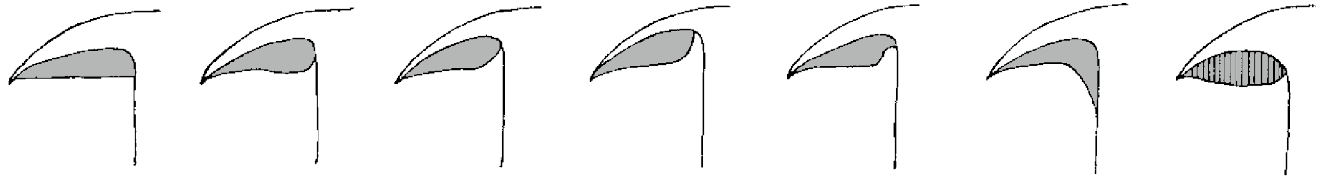
1.きのこの各部位の名前



2.傘の形のいろいろ



3. ひだのつきかた



直生 上生 離生 隔生 湾生 垂生 イグチ類の管孔

ひだのつけ根が柄と直角に接する

ひだのつけ根が柄に、円を描くように上方で接する

ひだが柄のつけ根につく

ひだが柄から完全に離れている

ひだが柄の近くで上に切れ込んだ後、接する

ひだが柄に沿ってたれ下がってつく

4. きのこの生え方



単生



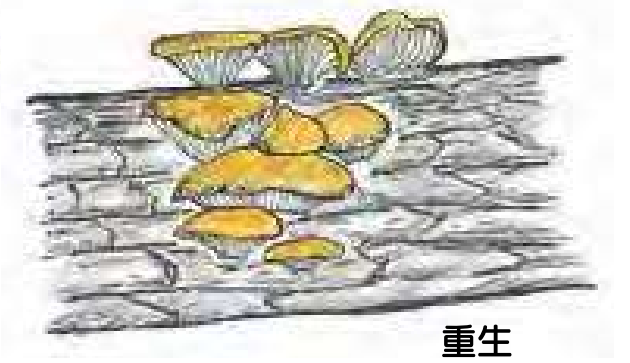
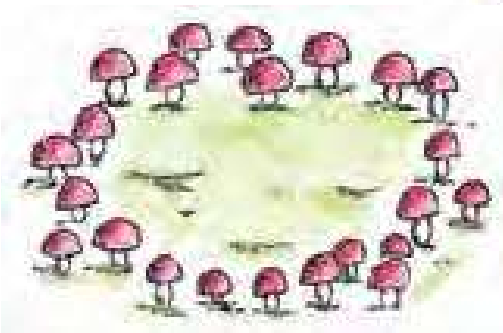
散生



束生

群生

菌輪



重生

食用きのこ



タマゴタケ

夏から秋、シイ、コナラ、ミズナラ、ブナなどの広葉樹や針葉樹の樹下に発生する。

特 徴

- 傘：径5～15cm、表面は美しい赤色～橙赤色で、周辺には放射状の溝線がある。
- ひだ：黄色で柄に離生、やや密。
- 柄：表面は黄色～橙黄色。上方に橙黄色のつばがあり、根元に白色で大型の袋状のつぼがある。



ベニテングタケ

夏から秋、シラカバなどの広葉樹や針葉樹林に発生する。古くから知られている毒きのこであり、消化器と神経系に症状がでる。

特徴

- 傘：径10～20cm、幼菌は球形、のち丸山形から扁平に開き、表面は真紅色～橙黄色で、白いかさぶた状のいぼがある。
- ひだ：白色で柄に離生、密。
- 柄：白色で上部に膜質のつばがあり、根元は球根状にふくらみ、つぼのなごりが環状に残る。

食用きのこ



ハタケシメジ

秋、ときに初夏、庭地や畑、路傍、草地、林道のへりなどに点々と、あるいは株状になって群生する。どんな料理にもよく合う。

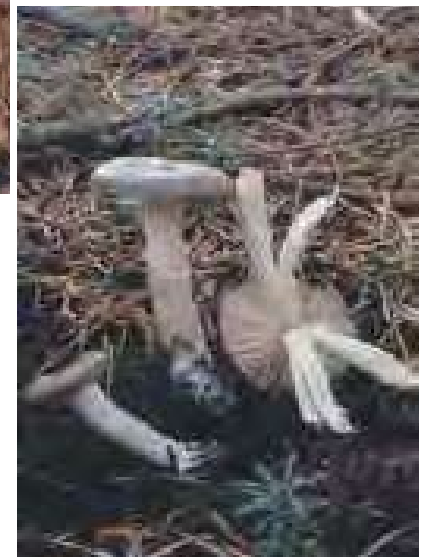
特 徴

傘：径4～9cm、表面は灰褐色。

ひだ：灰白色で柄に直生状垂生、ときに湾生、密。

柄：白色～帯褐灰色で繊維質で中実。

毒きのこ



クサウラベニタケ

広葉樹林内の地上に群生する食中毒事例の多い毒きのこ。

地味な色や形をしており、ホンシメジやハタケシメジと間違えやすい。誤食すると下痢、おう吐、腹痛などを起こす。

特徴

傘：径3～8cm、ねずみ色～灰褐色、乾くと絹状の光沢がある。

ひだ：白色から肉色に変わり、やや密。

柄：白く、中空でもろい。

※平成元年、札幌市内で路上販売されたクサウラベニタケを食べ、13名が頭痛、おう吐、下痢などの症状を呈する食中毒が起きた。

食用きのこ



ムキタケ

秋遅く、ブナ、ミズナラ、コナラなどの広葉樹の枯れ幹、倒木、切り株に発生。ときに毒きのこのツキヨタケと同じところに発生するので要注意。

特徴

傘：径5～15cm、半円形。表面は汚黄色、緑色や褐色をおびることがある。表皮ははがれやすい。

ひだ：黄色をおび、幅狭く密。

柄：傘の横に付き、太く短い。



〈発光したツキヨタケ〉

ツキヨタケ

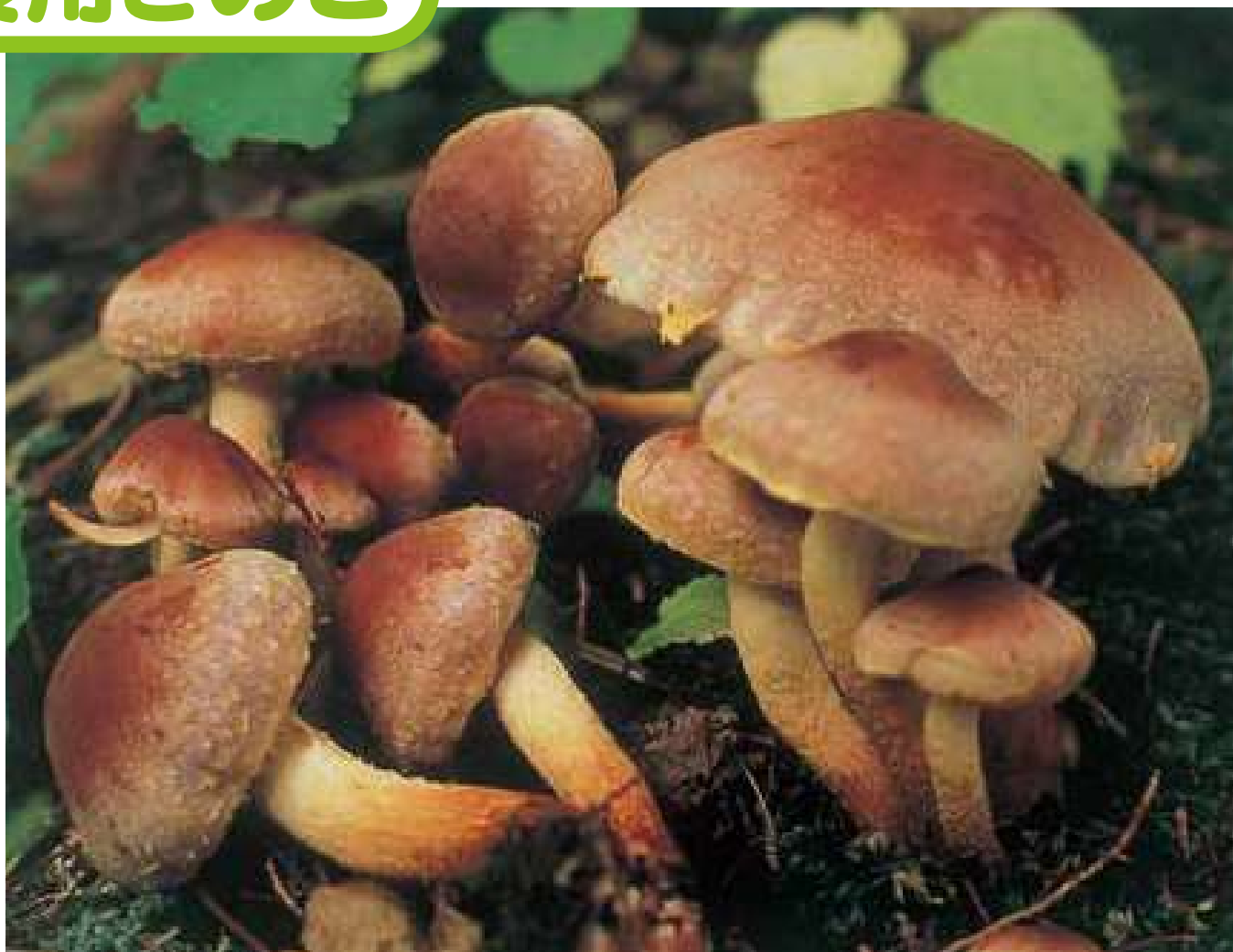
ブナやイタヤカエデなどの立ち枯れ、倒木に多数重なりあって発生する。食用のシイタケ、ムキタケと誤って食べて中毒する例が多い。おう吐、腹痛、下痢などを起こし、死亡例もある。

特徴

- 傘：半円形～じん臓形、長径10～25cm、初め黄褐色のち紫褐色～暗褐色となり、口ウ状の光沢をおびる。
- ひだ：淡黄色～白色、柄に垂生し幅広い。発光性がある。
- 柄：傘の側方に付き、太くて短い。裂くと中心に黒っぽいしみがある。

※札幌市内では、ツキヨタケの誤食により、昭和53年に5名、平成14年に6名がおう吐、腹痛、下痢などの症状を呈する食中毒が起きた。

食用きのこ



クリタケ

秋、広葉樹、ときに針葉樹の切り株、立ち枯れ、倒木などに群生か束生する。

特徴

傘：径3～10cm、初め半球形、のち丸山形から扁平に開く。表面は茶褐色か赤褐色。周辺に綿質の縁飾りがある。

ひだ：黄白色から淡紫褐色となり、柄に直生～湾生、密。

柄：繊維質で上方は黄白色、下方は褐色。つばはない。



ニガクリタケ

広葉樹や針葉樹の切り株や倒木に群生する。食用のクリタケと迷うが、噛むと味が苦いので区別される。誤食すると胃のむかつきから、激しいおう吐、下痢、腹痛などを起こす。

特徴

- 傘：径1～7cm、硫黄様の黄色。
- ひだ：はじめ黄色、のち帯オリーブ緑色～暗紫褐色となり、柄に湾生、密。
- 柄：繊維質で中空、傘と同色。



チャナメツムタケ

秋、針葉樹のスギ、あるいは広葉樹林内の地上に群生か散生する。

特徴

傘：径4～10cm、初め半球形、丸山形から扁平に開き、表面はレンガ色～淡暗褐色で周辺は黄白色。綿質のササクレを生じ、粘性がある。

ひだ：白色のち黄土褐色となる。柄に直生～湾生し、密。

柄：繊維質で白色、下部は褐色を帯び、ササクレがある。



カキシメジ

広葉樹、針葉樹林内の地上に単生～群生する。地味な色をしており誤食による食中毒が多い。誤食すると腹痛、おう吐、下痢などを起こす。

特徴

傘：径3～8cm、表面は赤褐色～栗色、湿っているとき粘性がある。

ひだ：白色、古くなると赤褐色のしみを生じ、深く湾入し、密。

柄：上部は白色、下部は淡赤褐色。

※平成11年、札幌市内でカキシメジの誤食により、4名がおう吐、下痢などの症状を呈する食中毒が起きた。

食用きのこ



ホンシメジ

秋、雑木林やマツの混じる林内に列をつくって発生する。



特徴

傘：径2～14cm、初め半球形から丸山形、開いて扁平となり、淡灰色。縁部ははじめ内側に強く巻く。

ひだ：白色～淡クリーム色、柄に湾生またはやや垂生し、密。

柄：白色で根元が太まる。