



イッポンシメジ

広葉樹、あるいはマツの混じる林内に点々と発生する。ホンシメジ等によく間違われる。誤食すると胃のむかつきに始まり、やがて激しいおう吐、下痢、腹痛を起こす。

特 徴

傘：径7～16cm、初め丸山形、のち開いて中高の扁平、縁部は不規則に屈曲する。

ひだ：初め白色、のち肉色となり、柄に上生～直生、のちほとんど離生状となる。

柄：白色、繊維状、ねじれ状で中実。頂部は粉状。

※平成23年、胆振管内でイッポンシメジの誤食により、1名がおう吐、下痢などの症状を呈する食中毒が起きた。



ヤマドリタケ

夏から秋、エゾマツなどの針葉樹林、時にカンバ類の林内に単生～群生する。



特 徴

傘：径6～20cm、表面は橙黄色～黄褐色で変化に富む。
縁部は白色を呈することが多い。

管孔：離生し、白色のち黄色～緑色。

柄：下部に向かって太く、淡黄色～淡褐色で、上部に帯白色の網目がある。



ドクヤマドリ

夏から秋、エゾマツ、トドマツなどの針葉樹林内に発生する。毒性は強く、少量食べただけでも下痢、おう吐などを起こす。

特 徴

- 傘：径10～20cm、表面は淡褐色で、幼時縁部は内側に巻く。
- 管孔：微小で汚黄褐色。傷つけると徐々に青変する。
- 柄：下部に向かって太く、初め白色、のち黄褐色となり赤褐色の点状のしみを生じる。

代表的な毒きのこ

テングタケ

夏から秋、広葉樹やマツ林内に点々とあるいはかたまって発生する。味、においとも温和。誤食すれば胃のむかつきにつづき、おう吐、下痢、悪寒、視力障害や幻覚症状をあらわす。



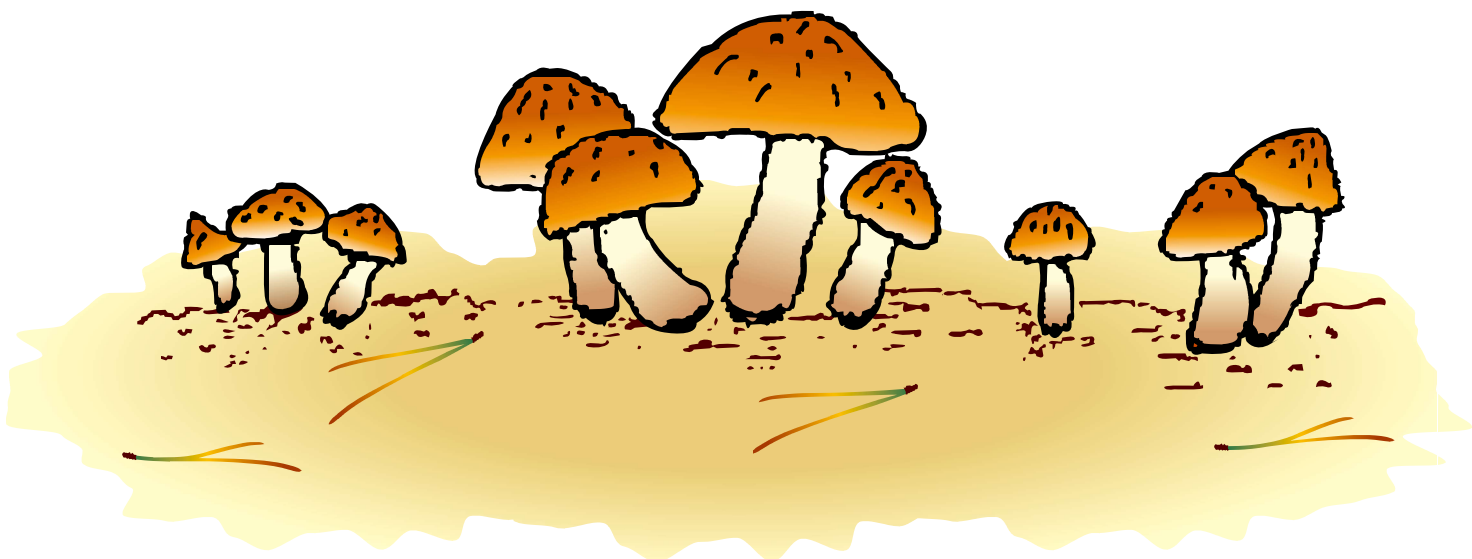
傘：径6～25cm、幼

菌は球形、のち丸山形から開いて扁平となり、表面は灰褐色～暗褐色の地に白色のつぼの破片が点在する。

ひだ：白色で柄に離生し、密。

柄：白色でほぼ中間部に白い膜質のつばがあり、根元は球根状にふくらむ。つぼのなごりが数段の環状となってあらわれる。

※平成23年、上川管内でテングタケの誤食により、2名がおう吐、自立困難、意識混濁などの症状を呈する食中毒が起きた。



代表的な毒きのこ

危険 ドクツルタケ

夏から秋、広葉樹かマツの混じる林内に発生する白色の猛毒きのこ。誤食すれば激しいおう吐と下痢がはじまり、やがてコレラ様の脱水症状を起こし、最悪の時は死に至る。

傘：径5～15cm、表面は白色で絹のような光沢がある。

ひだ：白色で柄に離生し、密。

柄：白色で表面に著しいササクレを生じ、上方に膜質の白いつばがある。

根元には袋状の白いつぼがある。



※令和5年、檜山管内でドクツルタケの誤食により、1名が死亡した。

危険 シロタマゴテングタケ

夏から秋、ブナのほか、広葉樹やマツの混じる林内に点々と発生する。中毒症状はドクツルタケと同じである。

傘：径5～10cm、表面は白色、ときに中央部がわずかに黄色を帯びるものがある。

ひだ：白色で、柄に離生し、密。

柄：白色でわずかに絹光沢があり、多少繊維状となるが、ドクツルタケにみられるようなササクレはない。上部に膜質の白いつばがあり、根元には袋状の白いつぼがある。



代表的な毒きのこ



危険

タマゴテングタケ

夏から秋、広～針葉樹の林内に点々と発生する。誤食するとコレラにかかったような症状で死亡するという。

傘：径7～15cm、表面は帯黄灰色～オリーブ緑色をおび、暗色の繊維紋におおわれる。

ひだ：白色で、柄に離生し、密。

柄：高さは8～20cm。上方に膜質の白いつばがあり、根元は球根状にふくらみ、袋状のつぼがある。

危険

タマゴタケモドキ

夏から秋にかけて、広葉樹のブナ、ミズナラ、コナラ、シラカバや針葉樹林に発生する。誤食するとおう吐と下痢がはじまり、やがて肝臓・腎臓細胞が破壊され、最悪の時は死に至る。

傘：径3～7cm、表面はくすんだ橙黄色か黄土色で、周辺は黄色。ときに白いつぼの破片をのせ、湿ると弱い粘性がある。

ひだ：白色で、柄に離生し、やや密。

柄：白色または黄色で、表面に帯黄褐色の繊維状の小鱗片をおび、基部は太まり、白色袋状のつぼがある。



※タマゴタケモドキによる食中毒で、平成元年にオホーツク管内で2名、平成18年に日高管内で1名が死亡した。

代表的な毒きのこ

危険

シャグマアミガサタケ

春、針葉樹のマツ、モミ、トドマツ、エゾマツ、スギなどの林内に発生する。誤食すれば、激しいおう吐と下痢に続き、黄疸や肝障害、腎臓障害を起こし、最悪の時は死に至る。

頭部：径3～10cm、脳状の不規則なしわのかたまりからなり、褐色～赤褐色。

柄：高さは2～7cm。

表面は白色～クリーム色、あるいはうすい淡黄褐色をおび、中空で、不規則なくぼみがあり、根元はふくらむ。



オオワライタケ

夏から秋、ミズナラ、その他の広葉樹、または針葉樹の生木や枯木に発生する。ときに単生するが、ふつう十数本が大きな株状になって束生する。つよい苦味があり、においは温和。誤食すれば神経の興奮状態や幻覚症状をあらわす。

傘：径5～17cm、はじめ丸山形、のち開いて扁平となり、黄金色、黄褐色で繊維紋をあらわす。肉は黄色。

ひだ：はじめ黄色、のちさび色となり、柄に直生し、密。

柄：根元が太まり、傘面と同色、上部に不完全なつばがある。

代表的な毒きのこ



オオキヌハダトマヤタケ

夏から秋、広葉樹の林内に発生する。誤食すると多量の汗をかき、呼吸困難などを起こす。

傘：径2～6.5cm、はじめ円錐形、のち周辺が平らからそり返る。表面は黄土色か帯褐黄土色、中央は褐色、繊維状のち放射状に裂ける。肉は白色。

ひだ：黄白色のちオリーブ褐色となり、柄に上生か離生し、密。

柄：表面が白色で繊維状、絹光沢がある。

クロトマヤタケ

夏から秋、針葉樹、広葉樹の林内、路傍に群生または単生する。誤食すると、発汗、全身の震え、下痢のほか、肝障害などを起こす。

傘：径1～4cm、まんじゅう形から平らに開く。やや中高。表面は繊維状で小鱗片を有し、暗褐色。



柄：繊維状で傘と同色。上部は淡色。

※昭和50年、札幌市内でクロトマヤタケによる食中毒で1名が死亡した。

代表的な毒きのこ

スギヒラタケ

秋、針葉樹(特にスギ)の倒木や古い切り株などに群生する。

傘：径2～6cm、扇形～楕円形、ときにへら形で肉は薄い。表面ははじめ純白で、のちに淡暗色になる。

ひだ：密で白色、枝分かれする。

柄：柄はない。



※長い間食用とされてきたが、平成16年にスギヒラタケを食べた人の脳症発生事例が報告されたため、厚生労働省では、安全性が確認されるまでの間、スギヒラタケの摂取について見合わせるよう注意喚起している。

スギヒラタケとよく似た食用きのこ

ウスヒラタケ

食用とされるウスヒラタケはひだが枝分かれしていない。

春から秋、広葉樹の倒木、落枝上に群生する。粉臭がする。

傘：径2～8cm、扇形。表面ははじめ淡灰褐色で、のちに白色～淡黄色。はじめから白色の場合もある。

ひだ：密ではじめ白色、のちにクリーム色。

柄：0.5～1.5 cmと短く、ないものも多い。



幻覚性きのこ



ヒカゲシビレタケ

麻薬成分を含み、採取、所持、栽培、使用、譲渡、譲受が禁止されているきのこ(いわゆるマジックマッシュルーム、幻覚性きのこ)の1種である。夏～秋、道端、公園、林地の陽地～半陰地に群生～束生する。誤食すると、手足のしびれ、まひ、幻覚をおこす。ナラタケと間違えて食べて食中毒を起こした事例がある。

特 徴

- 傘：径1～5cm、表面は褐色～黄土褐色、粘性はない。
- ひだ：表面と同色で直生～上生、密、傷つけると青変する。
- 柄：淡黄色～淡黄土色、後に下部は褐色～暗褐色になる。繊維質で硬く中空。つばはない。傷つけると青変する。

「食用不適きのこ」とは

きのこは、種類が多く、食習慣の長い歴史の中で食毒の別が経験的に知られてきましたが、近年の科学的な研究によっても、なお、食毒不明のものが多くあります。また、これまで食用とされていたものやその近縁種による食中毒の発生が新たに報告されるなど、食毒の判別が極めて難しい種類のきのこが幾つ也存在します。

きのこ狩りを楽しむには、確実に食用きのこを判断できるものだけを採取することが大事です。

このため、次に紹介する

- ① 類似種に区別しにくい毒きのこがあるきのこ
- ② 食べ合わせにより中毒を起こすきのこ
- ③ 消化不良を起こしやすいきのこ

を「食用不適」に分類して、皆さんに食べないように呼びかけています。

オシロイシメジ

夏から秋、雑木林、草地などに群生する。よく似た仲間に中毒を起こす種があり注意が必要。

傘：径1.5～8cm、はじめ丸山形のち開いて扁平となる。純白色のち灰色から淡いわら色をおびる。

ひだ：白色で、柄に直生状に垂生し、密。

柄：白色で繊維質。



食用不適きのこ

ハイイロシメジ

晩秋、雑木林に輪生、または列をつくって群生する。消化が悪く下痢を起こしやすい。

傘：径6～15cm、はじめ半球状丸山形、のち開いて扁平となり、中央のくぼむものが多く、表面は灰白色、中央はわずかに濃い。

ひだ：白色で柄に離生し、密。

柄：白色～灰白色で、根は太くふくらみ、内部はスポンジ状である。



ホテイシメジ

秋、雑木林やマツ、とくにカラマツ林に群生する。酒類を飲んで食べると悪酔状態になり、動悸が激しくなる。

傘：径3～9cm、はじめ丸山形、のち開いて扁平となり、中央部は浅く

ロート状にくぼみ、帯黄褐色からしだいにネズミ色となる。

ひだ：白色ないし淡クリーム色をおび、柄に垂生し、やや疎。

柄：傘とほぼ同じ灰褐色で、根元がわずかに太まる。



ツチスギタケ

春から秋、林内や、路傍、草地などに群生か束生する。時に、激しい下痢を起こすことがある。

傘：径2～8cm、丸山形から扁平に開く。表面は淡黄色～淡につけい色で、ササクレがある。肉は黄白色。

ひだ：淡黄色からのち褐色となり、柄に直生か上生し、密。

柄：繊維質で、傘と同色。ササクレにおおわれる。

※平成16年、札幌市内でツチスギタケを食べたことにより、1名がおう吐、下痢などの症状を呈する食中毒が起きた。



コガネタケ

夏から秋、路傍、草地などに群生する。時に、下痢やはき気を起こすことがある。

傘：径5～17cm、はじめ円錐形、のち丸山形から扁平となり、表面に黄金色で同じ色の粉をまとう。肉は淡黄色で緻密。

ひだ：黄白色～黄土褐色となり、柄に上生～離生し、密。

柄：傘とほぼ同色で、ときに縦すじのしわがある。つばは大きく膜質。



ナラタケ(ボリボリ)の いろいろ

ナラタケは通称「ボリボリ」として親しまれていますが、いくつかの種類に分類されており、発生する場所や時期などによって色や形が様々です。いずれも食べられますが、消化が悪いので、食べすぎには注意しましょう。



傘表面に細かい鱗片が密生



全体が黄色っぽく、つばは膜質で永存性



傘表面が赤褐色で根元がふくらむ



つばが膜質で柄に圧着

札幌市中央卸売市場で取扱う 野生きのこ

(令和4年10月現在)

札幌市中央卸売市場では、毒きのこが混入して流通することがないように、野生のきのこについては、判別が容易な次の17種類に限定して取扱うこととしています。

エセオリミキ

エノキタケ

オオモミタケ

シイタケ

シロマイタケ

タモギタケ

ナメコ

ナラタケ(ボリボリ)

ヌメリスギタケ

ハタケシメジ

ハナイグチ(ラクヨウ)

ヒラタケ

ホンシメジ

マイタケ

マツタケ

モミタケ

ムラサキシメジ

(ただし、ムラサキシメジの
入荷は10月から。)



また、水煮等にした野生のきのこは、毒きのこの混入があっても判別が難しいため、ハナイグチ(ラクヨウ)のみ取扱うこととしています。



エノキタケ

代 表 的 な
食用きのこ



モミタケ



シイタケ



タモギタケ



ナメコ



ヌメリスギタケモドキ



ハナイグチ



ヒラタケ



マイタケ



マツタケ



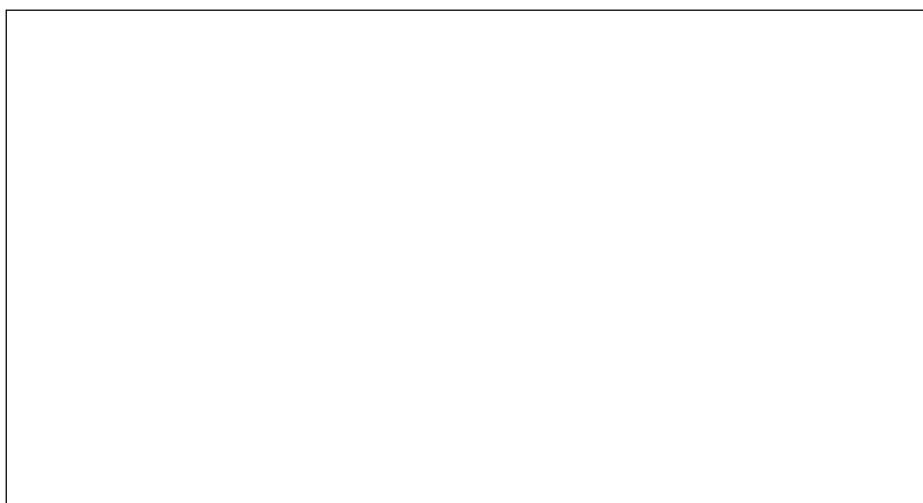
ムラサキシメジ

野山に生えるきのこの中には
食べると食中毒を起こす有毒なものがあります。

食用か有毒かを見分けるには
きのこの種類を鑑別するしか方法はありません。

きのこを食用に採取するときは、
食用できることを専門書で確認するなど
採取する人が責任を持って判断しなければいけません。

知らないきのこは、“採らない”
“食べない”
“人にあげない”



北海道保健福祉部健康安全局食品衛生課

札幌市中央区北3条西6丁目 ☎011-204-5261

このハンドブックは、札幌市保健福祉局保健所がきのこによる食中毒を
予防するために編集したものを、活用させていただきました。

写真提供

西原羊一（北海道キノコの会）

狩山哲章（きのこアドバイザー、春日井市役所）

米沢慶明（関西菌類談話会）