

激しい苦みのあるウリ科植物にご注意ください

異常に強い苦みのあるユウガオにご注意を！

- ユウガオはウリ科のつる植物で、その実はカンピョウの原料になるほか、煮物や漬物などとして古くから食べられてきた夏野菜です。一年生のつる植物で、茎は分岐して 20m に達し、30cm 程の大きな薄黄緑色の果実を実らせることが特徴。
 - 観賞用に栽培されるヒョウタン *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl. とは同一種で、ヒョウタンの苦味(ククルビタシン類)の少ない品種が食用のものとして選別されたものがユウガオである。
 - 北アフリカ原産とされ、古くから各地で栽培されているが、北安曇郡池田町会染内鎌(ないがま)地区では、江戸時代から伝わる伝統的な特産品「内鎌かんぴょう」の原料としてしても有名で、「信州の伝統野菜」にも認定されています。また、大北地域では、煮物や汁物の具としても、よく食されています。
 - しかし、ごくまれにストレスが多い環境で育ったり、偶発的に野生の植物と受粉したりすると、大変苦みの強いユウガオができることがあると言われ、食べると食中毒になることがあります。
- 
- 厚生労働省 自然毒リスクプロファイルより
- これは、ユウガオに苦味成分の「ククルビタシン類」が大量に生成されてしまったことによるものです。食べる際は、調理前に実や茎を切って軽く味見をし、苦味が強い場合は食べないようにしましょう。
 - また、ユウガオはスイカ等を栽培する際に、接ぎ木の台木として使用されることがあります。この台木からとれるユウガオの実はククルビタシン類を多く含むことがありますので、食べるのは避けましょう。
 - ウリ科にはきゅうり、かぼちゃ、ズッキーニ、メロンなどがありますが、これらを食べて激しい苦みがある場合には、「ククルビタシン類」が含まれている可能性がありますので、食べないようにしてください。

強い苦味のユウガオによる食中毒の概要

大町保健所管内でも、今年7月16日に「強い苦味のユウガオ」を食べたことによる食中毒が発生しています。患者は、自分の畑で栽培したユウガオの煮物を食べた家族3名で、食べる際に強い苦味を感じたとのことでした。70代の男性1名が一時入院しましたが、全員回復しています。

症 状	唇のしびれ、吐き気、おう吐、下痢
潜 伏 時 間	数分～数時間
毒 性 成 分	ククルビタシン類
食 中 毒 防 止 の ポ イ ン ト	<ul style="list-style-type: none">調理前に味見をして、苦味の強いものは食べない接ぎ木の台木からとれるユウガオは食べない

<お問い合わせ>

大町保健福祉事務所食品・生活衛生課