

きのこの見分け方

間違えやすいきのこのことその特徴から



カキシメジ (毒)



ツキヨタケ (毒)



クサウラベニタケ (毒)



ドクヤマドリ (毒)

【毒きのこの見分け方】

約5,000種類もあるといわれている日本の野生きのこの中で毒きのこはどのくらいあるのでしょうか。残念ながら正確な数はわかりません。しかしこれまでの経験から、中毒をおこしやすいきのこの種類はかなりわかっています。ここでは代表的な毒きのこについて写真を使って解説しています。

ご注意：数多くのきのこの中には、まだ名前のない毒きのこもあります。図鑑類の写真は実際に山でみるきのことの状態が異なることがあります。わからないきのこについては専門家の意見も必ず参考にして下さい。

【代表的な毒きのこの見分け方】

クサウラベニタケ（毒）

最も中毒例の多い毒きのこのひとつです。良く似た食用きのこでウラベニホテイシメジというきのこがあるので、それとまちがえることが多いと考えられます。正確な見分け方を是非覚えていただきたいきのこです。中毒症状は嘔吐、下痢などです。食べてから数時間以内には症状が出ます。

【特徴】傘の色は淡灰褐色で、表面には絹糸状の光沢がある。ひだは若い時は白色で、きのこが成熟するとピンク色になる。柄は白色で比較的細く、内部は肉があまり詰まっていない。そのため、指でつまむとつぶれやすい。味に苦味はない。きのこは雑木とマツの混ざった林に多い。分布は県内全域。



クサウラベニタケ（毒）

ウラベニホテイシメジ（食）

〔特徴〕傘の色は淡灰褐色で、表面には霜降り状の細かい斑点がある。また、表面に指で押したような模様がつく場合もある。ひだは若い時は白色できのこが成熟するとピンク色になる。柄は白色で比較的太く、内部まで肉が詰まっている。そのため指でつまんでもつぶれにくい。味には苦味がある。きのこは雑木とマツの混ざった林に多い。分布は県内全域。



ウラベニホテイシメジ（食）

カキシメジ（毒）

いかにも食べられそうに見える毒きのこです。中毒症状はそれほど強くないので、医者にもかからず、ひたすらがまんして症状がおさまるのを待った経験のある方もいるはずです。よく似た食用のチャナメツムタケ(地方名: くりたけ、いっぽんくりたけ、ごみかぶり、まつくりたけなど) とまちがえやすいきのこです。中毒症状は嘔吐、下痢などです。食べてから数時間以内には症状が出ます。

〔特徴〕傘の色は赤褐色で、雨のあとなどは表面にぬめりがある。ひだは若い時は白色できのこが成熟すると赤褐色のシミが出てくる。柄は白色で表面はほぼなめらか。内部まで肉が詰まり、しっかりしている。味に苦味はない。きのこは雑木林やマツ林に多い。分布は県内全域。



カキシメジ（毒）

チャナメツムタケ（食）

〔特徴〕傘の色は茶褐色で、雨のあとなどは表面にぬめりがある。ひだは若い時は白色できのこが成熟すると全体が一様に黄土色になる。柄はほぼ白色で表面にはささくれがある事が多い。内部は肉があまり詰まっていない。内部がストロー状に空洞になっていることもある。味に苦味はない。きのこは雑木林、マツ林、カラマツ林などに多い。分布は県内全域。



チャナメツムタケ（食）

ツキヨタケ（毒）

日本を代表する毒きのこで、本州中部以北では中毒例も多いといわれています。同じような場所に生えて食用になる野生のシイタケ、ムキタケ（地方名：かわむき、かわふきなど）、ヒラタケ（地方名：うすずみなど）などとまちがえられます。中毒症状は嘔吐、下痢などで多量に食べると死亡することもあるといわれています。食べてから数分で症状がでる人もいます。

[特徴] 傘の色は紫褐色で、あずき色の斑紋がでることもある。ひだは常に白色またはクリーム色。暗い場所で見るとひだが青白く発光する。柄はほとんどないかまたはごく短く、白色から淡褐色でリング状のつばがある。きのこを2つに割ると柄のつけ根に黒紫色のシミがあることが多い。味に苦味はない。きのこはブナをはじめとする広葉樹の枯れ木上に出る。分布は県内の山地。



ツキヨタケ（毒）



シイタケ（食）

ムキタケ（食）

〔特徴〕傘の色は緑褐色・紫褐色などで、表面には細かな毛がある。ひだは白色からクリーム色。柄はほとんどない。味にはやや苦味がある。きのこはブナやカンバ類の枯れ木上に出る。分布は県内の山地。



ヒラタケ（食）

シイタケ（食）

〔特徴〕傘の色は黒褐色・茶褐色などで、表面には細かなささくれがある。ひだは若い時は白色で成熟したきのこでは茶褐色のシミがでることもある。柄は白色か淡褐色で細かいささくれがある。きのこはブナやナラ類の枯れ木上に出る。県内で広く栽培されている。



ムキタケ（食）

ヒラタケ（食）

〔特徴〕傘の色は灰色で、表面になめし皮状になる。ひだは白色から淡灰色。柄はほとんどないがごく短い。味に苦味はない。きのこは各種広葉樹の枯れ木上に出る。分布は県内全域。

ドクヤマドリ（毒）

大型のきのこで、標高の高い場所にあるモミ類の林に発生します。食用のヤマドリタケモドキとまちがえられることが多い毒きのこです。中毒症状は嘔吐、下痢などです。食べてから2時間ほどで症状が出ます。

〔特徴〕傘の色は黄褐色で、表面はビロード状になる。傘の裏側はひだにはならず、スポンジ状の管孔（かんこう）と呼ばれる組織になる。柄は太く淡黄色で表面には網目模様がない。味に苦味はない。きのこを傷つけると傷口がゆるやかに青変する。きのこはシラビソやオオシラビソの林に多い。分布は富士山、八ヶ岳。



ドクヤマドリ（毒）



ヤマドリタケモドキ（食）

ヤマドリタケモドキ（食）

〔特徴〕傘の色は黄褐色で、表面はなめし皮状。傘の裏側はスポンジ状の管孔になる。柄は太く淡褐色で表面には網目模様がある。味に苦味はない。きのこを傷つけても傷口は青変しない。きのこはナラ類をはじめとする広葉樹林に多い。分布は県内全域。

ヤマドリタケ（食）

〔特徴〕傘の色は赤褐色から茶褐色でごく弱いぬめりがある。傘の裏側はスポンジ状の管孔できのこが若い時は淡黄色、成熟すると黄褐色からオリーブ黄色。きのこを傷つけても傷口は青変しない。柄は淡褐色で太く、上半分に網目模様がある。きのこは標高の高い所にあるコメツガ林などに多い。分布は富士山、八ヶ岳。



ヤマドリタケ（食）

ベニテングタケ（毒）

毒きのこの代表のように考えられているきのこですが、毒性はそれほど強くないといわれています。食用のタマゴタケとまちがえて販売されてしまった例もあります。特に傘表面の白色の斑点が落ちてしまったきのこは、タマゴタケとまちがえやすいので注意が必要です。中毒症状は嘔吐や独特の不快感です。食後、間もなく症状が出る人もいます。

〔特徴〕傘の色は紅色で、表面には白色の斑点が付着する。標高の高い針葉樹林に出るきのこでは、この斑点が落ちてしまうこともある。柄は白色で白色のつばと白色の不完全なつぼ（根もと）をもつ。味に苦味はない。きのこはカンバ類の林やシラビソ林に多い。分布は県内の山地。



ベニテングダケ（毒）



タマゴタケ（食）

タマゴタケ（食）

〔特徴〕傘の色はオレンジ色から紅色。ひだは黄色。柄は黄色でオレンジ色のまだら模様があり、黄色のつばと白色のつぼ（根もと）をもつ。味に苦味はない。きのこはナラ類の林やシラビソ林に多い。分布は県内の山地。

タマゴタケモドキ（毒）

食用のタマゴタケとまちがえられる可能性があるきのこです。特にキタマゴタケ（食）とまちがえないように注意が必要です。日本での中毒例はごく少ないですが報告されています。ヨーロッパの猛毒きのこであるタマゴテングタケに近い種類ともいわれています。嘔吐をはじめとする症状は食後1時間程度で起こります。さらに数日経ってから死亡した例も知られています。

〔特徴〕傘の色は鮮やかな黄色。ひだは白色。柄は傘と同様の黄色で、白色のつばと白色のつぼ（根もと）をもつ。味に苦味はない。きのこはミズナラなどのナラ類の林に多い。分布は県内全域。



タマゴタケモドキ（毒）



キタマゴタケ（毒）

キタマゴタケ（食）

〔特徴〕傘の色は黄色。ひだは黄色。柄は黄色で、黄色のつばと白色のつぼ（根もと）をもつ。味に苦味はない。きのこはナラ類の株に多い。分布は北巨摩地域。



ニガクリタケ（毒）

ニガクリタケ（毒）

小型のきのこですが多量に食べると死亡することもある毒きのこです。食用のクリタケと似ている場合もありますが、ニガクリタケの名前のおり味に苦味がありますからすぐに区別がつきます。ニガクリタケの小さなかけらをなめただけでは中毒することはありません。中毒症状は激しい下痢や嘔吐で、死亡例もあります。症状は激しい下痢、嘔吐などで、食べて間もなく出た例もありますが、多くは食後5時間以上経ってから出ます。さらに数日経ってから死亡した例も知られています。

【特徴】傘の色は黄色から黄褐色。ひだは若い時は黄色できのこが成熟すると黒紫色になる。柄は黄色。味は苦い。きのこは各種の枯れ木上に出る。分布は県内全域。



クリタケ（食）

クリタケ（食）

【特徴】傘の色は赤褐色で、表面には綿くず状のささくれがみられることもある。ひだは若い時は白色できのこが成熟すると黒紫色になる。柄は白色から淡褐色。味に苦味はない。きのこは半分土に埋もれた枯れ木周辺に出る。分布は県内全域。

ハナホウキタケ（毒）

20年以上前には、ホウキタケの仲間には毒きのこはないと考えられていて、このハナホウキタケも八百屋の店先で売られていました。ところが最近では、ホウキタケの仲間を食べて中毒する例が知られるようになりました。ハナホウキタケは細かく分けると数種類になると言われています。中毒症状も軽い下痢から嘔吐まで様々です。症状は食後数時間経ってから出る場合がほとんどです。

【特徴】きのこはサンゴ状で若い時の色はオレンジ色。きのこが成熟すると全体が茶色になる。きのこは各種の林内に出る。分布は県内全域。



ハナホウキタケ（毒）



ホウキタケ（食）

ホウキタケ（食）

【特徴】きのこはサンゴ状で先端部分だけが桃紫色になる。根元は太く白色。ごく弱い苦味を持つこともある。きのこはツガ林やマツと広葉樹の混ざった林に出る。分布は県内の山地。

【まだまだある毒きのこ】

ドクツルタケ（毒）

誤って食べると死亡することもあるほどの強い毒を持っています、ヨーロッパでは野生のマッシュルームとまちがえて中毒する例が多いそうです。日本でも何年かに一度は中毒事故がおきて、そのうち何人かは亡くなっています。嘔吐などの症状は、食べてから6時間以上経ってから現れることが多く、さらに数日経ってから死亡した例も知られています。

【特徴】傘の色は純白。ひだは白色。柄は白色で表面にはささくれがあり、白色のつばと白色のつぼ（根もと）をもつ。味に苦味はない。きのこは各種の林に出る。分布は県内全域。



ドクツルタケ（毒）



ヒヨウモンクロシメジ（毒）

ヒヨウモンクロシメジ（毒）

日本のきのこは研究途上です。このため発生は確認されているものの図鑑などについていない毒きのこもあります。ヒヨウモンクロシメジもそのひとつです。このきのこは、世界中に分布する代表的な毒きのこの一つです。中毒症状は嘔吐、下痢などです。

【特徴】傘の色は灰色で、表面はささくれでおおわれる。傘が開くにしがってこのささくれがとれてしまうこともある。ひだは白色。柄は白色で表面に灰色のささくれがみられることもある。味に苦味はない。きのこはブナ属の木の下に出る。分布は御坂山地。

ジンガサドクフウセンタケ（毒）

日本での中毒例は知られていません。しかし、世界的に有名な毒きのこの一つです。今までに出版された日本のきのこ図鑑には、一部を除いて載っていないきのこです。中毒症状は食後数時間経ってからの下痢、嘔吐で始まります。その後本格的な症状は2日から12日後に出てきます。症状は悪寒や発熱などで、最終的には腎障害などがもとになって死亡した例もあります。

〔特徴〕きのこ全体がオレンジ色に近い褐色で、傘の中央部はとがり、表面は細かいささくれで覆われる。柄には淡褐色のまだら模様がある。標高の高い場所の針葉樹林に発生する。分布は八ヶ岳、富士山。



ジンガサドクフウセンタケ（毒）



スギヒラタケ（毒）

スギヒラタケ（毒）

腎機能が低下している人にとっては特に注意が必要なきのこです。この情報は、平成16年に新潟県で調査が行われた結果にもとづいています。スギヒラタケは以前から食用きのことして扱われてきましたが、今後は注意する必要があります。中毒症状は急性脳症で、重い場合は死亡する例もありました。

〔特徴〕きのこ全体が純白で針葉樹の朽ち木上に群生する。分布は県内全域。

【毒きのこで中毒しないために次の点に注意しましょう。】

1. 昔からの言い伝えは誤りである。

「きのこが縦に裂けると食用になる」「ナスと煮れば大丈夫」「色が地味だと食用になる」「虫が食べていれば人間にも食べられる」など昔からきのこの見分け方についての言いつたえがたくさんあります。しかしこれらはすべて誤りです。毒きのこで中毒しないための第一歩は、これらの迷信を忘れることから始まります。

2. 地方名にまどわされない

例えば同じ「いっぽんしめじ」という名前で呼ばれるきのこが、ある地域では毒のクサウラベニタケであり、他の地域に行くと、食用のウラベニホテイシメジをさす場合があります。名前だけでなく実物を確認してください。

3. 日本のきのこはまだ研究の途中である。

日本では野生のきのこの名前が6割程度しかわかっていないと言われています。正確に名前がつけられないきのこの中には毒きのこもあります。名前がわからないきのこや自信のないきのこは食べないようにしましょう。

4. きのこ鑑定を依頼するときには

きのこの名前を正確に知りたい時には専門家に鑑定を依頼することになります。その時には、できるだけ完全な形の新鮮なきのこを持参して下さい。柄の根もとがなかったり、傘の一部だけだったり、凍らせてしまったりすると正確な鑑定ができません。また、電話だけでは鑑定は不可能です。さらに、きのこの写真をメールで送る場合もありますが、この方法だと正確な鑑定はできないことが多いです。きのこについては、現物主義が基本です。ここで紹介したのは中毒例が多い毒きのここと最近話題になった毒きのこです。これ以外にも数多くの毒きのこがありますから十分に注意して下さい。

発行 山梨県森林環境部林業振興課
055-223-1648

監修 山梨県森林総合研究所
0556-22-8001