



## 摂り過ぎると中毒を起こす食べ物

食品による中毒を食中毒といい、有害・有毒な化学物質（毒素）を含む飲食物を口から摂取した結果として、胃腸炎や神経障害などの中毒症状を発症します。食中毒には様々なタイプがあり、細菌性食中毒、ウイルス性食中毒、寄生虫食中毒、化学性食中毒、自然毒食中毒などに分類されています。この中で、自然毒食中毒は毒キノコやフグなどの毒素を有する動植物を人が摂取することで起きます。毒キノコのように有毒なので食べるなどハッキリしているもの、フグのようにしっかりと管理した上で食されているものはいいいのですが、日常的に食べられている食品の中には、通常の摂取では問題ないが、摂り過ぎると食中毒を起こすものがあり注意を要します。今回は、この摂り過ぎると危ない食品についてお伝えします。

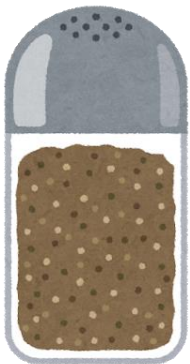


### ナツメグ

ナツメグはインドネシアのモルッカ諸島原産の常緑高木であるニクズクの乾燥種子で、甘く刺激的な香りがあり、肉料理や魚料理の臭み消しとして用いられる香辛料です。ナツメグの精油成分であるミリスチシンとエレミシンには向精神作用があり、ナツメグの過剰摂取による中毒症状の原因であると言われてています。

公益財団法人日本中毒情報センターによると、ナツメグのヒト経口中毒量は 5～15 g。症状発現は経口摂取後 1～8 時間で、主に循環器系、呼吸器系、神経系などに症状が出現します。循環器系症状としては頻脈、低血圧、ショック、呼吸器系症状としては早く不規則な呼吸、神経系症状としては興奮、不安感、幻覚などがあり、その他の症状として口腔内乾燥や嘔吐など多彩な症状が挙げられています<sup>1)</sup>。

一般に、香辛料として販売されているナツメグは粉末状に挽いた状態で 20 g くらいの瓶入りで売られています。料理に推奨されている使用量で問題になることはありませんが、誤って一瓶入れてしまい、そのまま食べて中毒症状を発症し、救急搬送されたと言った事故が報告されています。また、大人に比べて小児は影響が出やすいことにも注意が必要です。



### ギンナン

ギンナンはイチョウの種子で、外種皮の中にある硬い殻を割った仁の部分を食べます。ギンナンの悪臭は外種子に含まれる酪酸やヘプタン酸といった低級脂肪酸が原因です。食する仁の部分には悪臭はありません。

茶碗蒸しやお酒のおつまみとしてよく食べられているギンナンですが、食べ過ぎると中毒を起こすことが知られています。ギンナンの毒性はギンコトキシンと呼ばれる成分によるもので、神経毒



があり、乾燥ギンナン1 g中に約100 μgほど含まれています。

公益財団法人日本中毒情報センターによると、経口中毒量は成人で40～300個、小児7～150個です。摂取後1～12時間で発症し、症状は主に嘔吐と痙攣で、痙攣が反復することが多いとされています<sup>2)</sup>。中毒量に幅がありますが、成人40個、小児7個はうっかり食べてしまってもおかしくない量です。実際に東京都福祉衛生局の『食品衛生の窓』に、「ギンナンを約7時間でおよそ50個食べ3時間後に全身性けいれんを起こした1歳の男児」、「50～60個食べ7時間後におう吐、下痢、9時間後に全身性けいれんを起こした2歳の女児」、「60個食べ4時間後からおう吐、下痢、両腕のふるえを起こした41歳の女性」などの報告があります<sup>3)</sup>。

### カフェインを含有する飲料等

カフェインには、適量ならば頭が冴え眠気を覚ます効果があります。一方、過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの中毒症状をもたらすことがあります。



カフェインに対する感受性は個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しく、許容一日摂取量(ADI)は設定されておらず、各国がそれぞれ独自に安全性情報を出しています。代表的なものとして欧州食品安全機関(EFSA)のリスク評価結果を見ると、成人の場合、体重70kgでカフェイン摂取量200mg/kgであれば急性毒性の懸念はないとされています。また、習慣的なカフェイン摂取に関しては、妊婦を除く成人で1日当たり400mgまでであれば健康リスクは増加しないとされています。妊婦および授乳婦については、習慣的なカフェイン摂取は1日当たり200mgまでであれば、胎児や乳児の健康リスクは増加しないとされています<sup>4)</sup>。

カフェインは色々な食品(主に飲料)に含有されており、100ml当りに含有されるカフェイン量は、コーヒー;60mg、紅茶;30mg、ウーロン茶;20mg、エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料;32～300mgとなっています<sup>5)</sup>。

エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料は、眠気が取れてシャキッとして元気になれる、ということで、近年若者層を中心に人気があります。1本当たりに換算するとコーヒー2杯分に相当するカフェインを含有するものもあり、過剰摂取にならないよう注意が必要です。また眠気覚まし用の一般用医薬品としてカフェイン錠剤が売られています。こちらは1錠当たり100mg程度のカフェインが含有されています。医薬品なので用法・用量を守って服用する必要がありますが、サプリメント感覚で多量に摂取してしまったり、エナジードリンクや眠気覚まし用飲料と併用したりするとカフェインの過剰摂取に繋がりがやすいので注意が必要です。

普段、何気なく口にしている食品の中にも、過剰に摂取すると思わぬ事故を招くものがあります。何事も、過ぎたるは及ばざるが如し。過度・過剰にならないよう注意しましょう。

### 参考にした情報

- 1) 公益財団法人日本中毒情報センター、保健師・薬剤師・看護師向け中毒情報、「ナツメグ」
- 2) 公益財団法人日本中毒情報センター、保健師・薬剤師・看護師向け中毒情報、「ギンナン」
- 3) 東京都福祉保健局、食品衛生の窓、ギンナン

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/dokusou/18.html>

- 4) 農林水産省、カフェインの過剰摂取について

[http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk\\_analysis/priority/hazard\\_chem/caffeine.html](http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html)

- 5) 食品安全委員会、食品中のカフェイン

<https://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/caffeine.pdf>