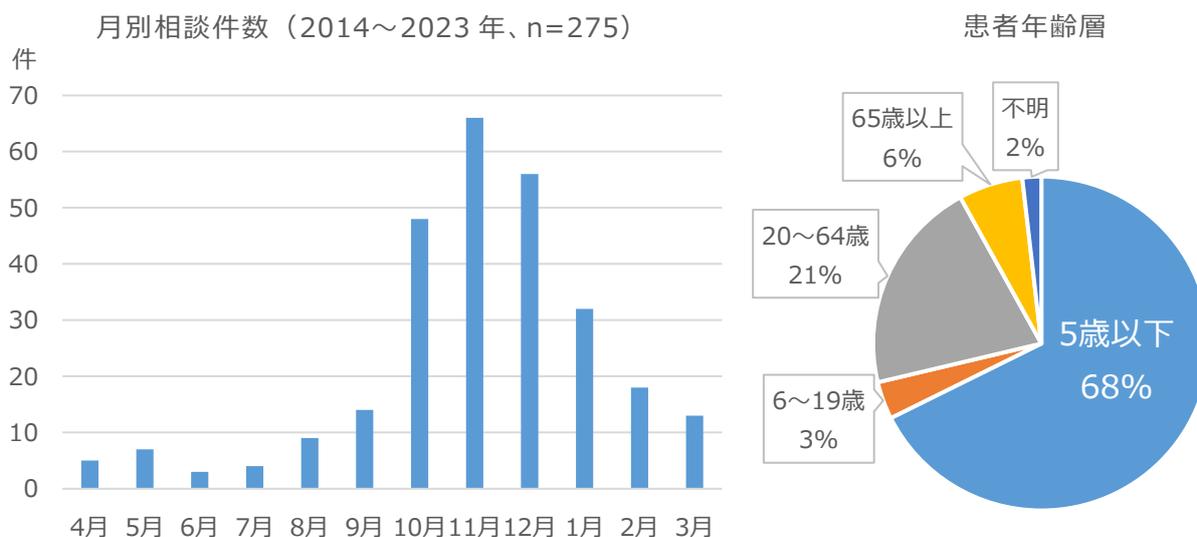


ギンナンの食べ過ぎに注意しましょう！



ギンナンはイチョウ（学名：*Ginkgo biloba*）の種子で、9月から11月頃に旬を迎えます。秋の味覚であるギンナンは、でんぷん、カロテン、ビタミンCなどを含む栄養価の高い食材ですが、一度にたくさん食べ過ぎると有毒成分である4'-O-メチルピリドキシンにより嘔吐やけいれんなどの中毒症状が出現することがあります。中毒110番では、秋になるとギンナンに関する相談が増加します。



以下のような相談があります

「ギンナンを多く食べると中毒を起こすと知らずに、子どもに10個以上食べさせてしまった。」

「炒ったギンナンを大人が一度に100個以上食べてしまい、症状が現れたため受診した。」

有毒成分である4'-O-メチルピリドキシンはビタミンB6と構造が似ており、ビタミンB6の作用を阻害して、中枢神経系の異常興奮を起こします。熱に強く、煮る、焼くなど加熱調理しても消失しません。大人でも、偏食や飲酒などでビタミンB6の欠乏状態にあったり、大量に食べたりすると中毒を起こす可能性があります。一度に何個までなら食べても大丈夫と一概には言えませんが、5歳以下の小児では6～7個、大人では約50個食べてけいれんが出現した例があります。

●事故防止のために以下の点に注意しましょう。

- ・小さな子どもにはギンナンを食べさせないようにしましょう。
- ・大人でもギンナンを一度に何十個も食べる、毎日たくさん食べるなど、食べ過ぎないようにしましょう。

事故が発生し、医療機関を受診すべきか判断に迷った場合は中毒110番にご相談ください。

公益財団法人日本中毒情報センター 中毒110番電話サービス（一般向け 365日 24時間対応）

■大阪中毒110番 072-727-2499 ■つくば中毒110番 029-852-9999

本資料を引用又は使用して資料作成・報道等を企図される場合は、必ず事前にその内容について日本中毒情報センター（本部事務局 電話：029-856-3566）の承諾を得、「公益財団法人 日本中毒情報センターの調査による」旨明記して下さい。