

レイシ（ゴーヤ）を除く

ウリ科植物の

苦味に注意!!

平成26年7月、岡山県でズッキーニ（推定）を食べて、腹痛、下痢等の食中毒様症状が起きた事例が発生しました。

ウリ科植物（ズッキーニ、キュウリ、瓢箪など）は「ククルビタシン」というステロイドを含むことがあります。まれに、下痢や腹痛といった食中毒症状を起こすこともありますので、食べる前に少量の味見をお願いします。

ククルビタシンとは・・・？

現在、流通しているキュウリやズッキーニはみずみずしく、苦くありません。これは美味しく食べることができますように品種改良されてきたためです。

元来、ウリ科植物にはククルビタシンが含まれ、ダニや昆虫などから身を守る役割をしています。また、現在の改良された品種でも家庭菜園などでは、温度管理や土壤中の栄養成分の偏りによって、ククルビタシンが生成されることがあります。

加熱などの調理では分解されず、大量に摂取すると下痢や腹痛を起こしてしまいます。

※同じウリ科のレイシ（ゴーヤ）の苦味成分は「モモルデシン」という別の物質で体に害はありません。



キュウリやズッキーニを食べて苦味を感じたら、食べるのをやめ、最寄の保健所までご相談ください。