

# ゴーヤーより苦いヘチマやユウガオにご注意！

夏を迎え、ゴーヤー、ヘチマ、ユウガオ（方言名チブル）などウリ科植物の美味しい時期となりました。一般的に、ゴーヤーは炒め物、ヘチマは味噌煮、ユウガオは冬瓜のように煮物、汁物が好まれています。

ヘチマやユウガオは少し青臭く淡泊な味がしますが、希にゴーヤーより苦いヘチマやユウガオがあることをご存じでしょうか。その苦味は強烈で、一口食べると飲み込めず、吐き出してしまうほどです。

この苦味の正体は、ククルビタシンという物質です。ウリ科植物に広く含まれており、通常その含量は少なく、苦味を感じません。

しかし、このククルビタシンを多く産生する株が、希に種苗に紛れて流通しているようで、一つの苗から苦味のない実と交じって、突然苦い実ができることがあります。

ククルビタシンを多く含む食品を摂取すると、数十分から数時間後に嘔吐、激しい下痢を引き

起こします。また、口の中の苦味を薄めるためにうがいをして、しばらくは舌や口全体にピリピリとしたしびれが残ります。

本県では、苦いヘチマやユウガオを「良薬口に苦し」と思い、我慢して食べた結果、食中毒となり入院した事例や調理品を一口食べ、あまりの苦さに吐き出し、「何か身体に悪い物が入っているのでは？」と言った相談事例があります（表）。当研究所でこれらの調理品の残りなどを検査したところ、ククルビタシンが検出されました。

県外では、ユウガオの他、ヒョウタンによる食中毒事例も報告されています。

ククルビタシンを多く含むヘチマやユウガオの判断は、見た目ではわかりません。しかし、味見をすることで判断できますので、ヘチマやユウガオを収穫する時や調理する前に、実の切断面をなめるなどして、苦味があれば食べずに管轄の保健所にご相談下さい。

【衛生科学班】

表. 県内におけるククルビタシンによる主な食中毒事例と相談事例

発生年月	発生場所	区分	原因食品 (調理品)	入手先	主訴(受診状況)	備考
昭和60年7月	沖縄市	食中毒	ユウガオ (豆腐との煮物)	自家栽培	苦味、気分不良、腹痛、下痢、四肢のしびれ、けいれん様発作(入院)	摂食者1名、発症者1名
平成7年6月	石垣市	相談	ユウガオ	自家栽培	苦味(受診なし)	摂食者2名、発症者0名
平成7年8月	久米島町	相談	ユウガオ	自家栽培	苦味(受診なし)	
平成14年5月	今帰仁村	相談	ヘチマ	自家栽培	苦味(受診なし)	
平成17年4月	宜野湾市	食中毒	ユウガオ (ソーキ汁)	薬草園売店	苦味、下痢、嘔吐、口のしびれ (3名受診、2名入院)	摂食者3名、発症者3名
平成19年7月	西原町	相談	ヘチマ	野菜直売所	舌のしびれ、異常な苦味(受診なし)	
平成20年5月	うるま市	相談	ヘチマ (缶詰のビーフシチューとの煮物)	自家栽培	強い苦味(受診なし)	
平成20年6月	豊見城市	相談	ヘチマ (豆腐と肉との炒め物)	スーパー	異常な苦味、舌のしびれ(受診あり)	摂食者3名、発症者3名