情報提供資料

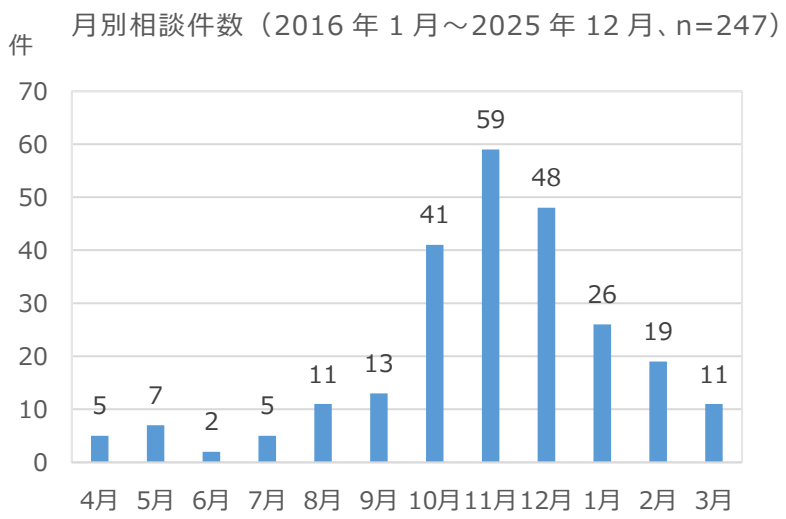
作成　2026年10月

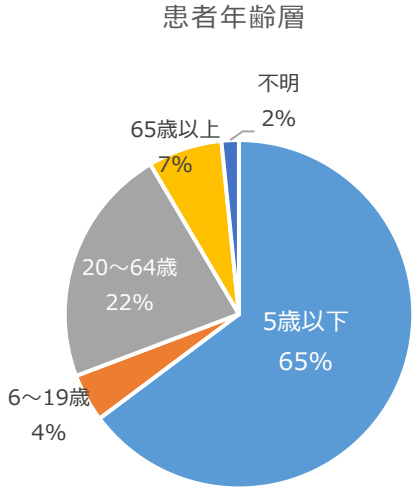
公益財団法人日本中毒情報センター

ギンナンの食べ過ぎに注意しましょう！



秋の味覚である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。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。

「ギンナンを食べ過ぎると中毒を起こすことを知らずに、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、嘔吐やけいれんなどが現れた。」

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、大量に食べると中毒を起こすことがあり、偏食や飲酒などによるビタミンB6の欠乏状態では少ない量でも症状が出現する可能性があります。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。
・大人でもギンナンの食べ過ぎには注意しましょう。

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。

公益財団法人　日本中毒情報センター　Copyright(C) 2026 Japan Poison Information Center. All Rights Reserved.