



おいしい実 危ない実

みのりの季節。野山にも、自然が育んだ甘くておいしい実が熟しました。山の動物や鳥たちの大切なご馳走ですが、ちょっとおすそ分けをいただきましょうか。でも気をつけて。うっかり食べると危ない実も……。



た だ た え こ
多田多恵子
植物生態学者

植物生态学者

自力で動けない植物は、タネ（種子）といふ小さく頑丈なカプセルで旅をします。タネを果肉にくるんで鳥やけものに食べさせるのも作戦のひとつ。こうした種子散布の仕組みを「被食（ひじく）（周食）散布」と呼んでいます。

正月に飾るナンテンの実は有毒です。マムシグサの実も有毒で口にすると大変な目に遭います。でも、考えれば不思議。実を食べてもいたいのに、なぜ毒で阻止するの？
庭に来るヒヨドリはたわわに実つたナンテンの実を少しだけ食べると飛び去りました。どうか。もしくは

を感じる器官) が酵素で溶かされた
のです。大食漢(たいじょさん)のサルも同じ目に遭
うでしょう。世界を見渡すと、果実
食のサルの分布域でパパイヤやパイ
ナップルなどタンパク質分解酵素を
持つ実が独立して進化しています。
舌の肥えたサルに対して、「ちよつ
とだけよの法則」を成り立たせる作
戦が、果肉にタンパク質分解酵素を
持つことだったのでしょう。

クイズ

きみよう
これは山の奇妙なフルーツ、
ケンボナシ。人やけものが太
った果軸を食べます。秋の熟
したてはナシの味。冬にはど
んな味になるでしょう？

- 1 チョコレート
 - 2 レーズン
 - 3 バニラアイス



答えは35ページ

おすすめのおいしい実ベスト8

初夏 秋 は、実のなる時期



クワ

葉はカイコの飼料。雌雄異株。多汁質の実が円柱状をなす集合果で、赤を経て黒紫色に熟すと甘くなる。仲間のヤマグワの実も小粒だが味は同じ。



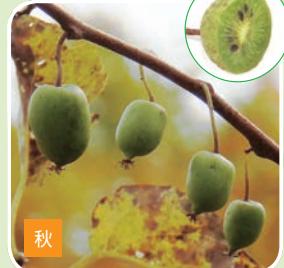
モミジイチゴ

イチゴ（ラズベリー）の仲間で枝にトゲが多い。実は橙黄色に熟して甘酸っぱい。赤く熟すクサイチゴやナワシロイチゴの実も美味。



ヤマモモ

暖温帯性の常緑樹で公園や街路にも植えられる。雌雄異株。実の表面はビーズ細工のようで果肉は甘酸っぱい。タネがひとつあり、サルや鳥に運ばれる。



サルナシ

つる性の落葉樹で別名コクワ。キウイフルーツと同属で、実は小型だが断面や味はそっくりで栽培もされる。果肉にタンパク質分解酵素を含む。雌雄異株。



アケビ

野山のつる植物。実が熟して果皮が割れると現れる半透明の甘い果肉を、タネを飛ばしながら食べる。仲間のミツバアケビやムベの実もおいしい。



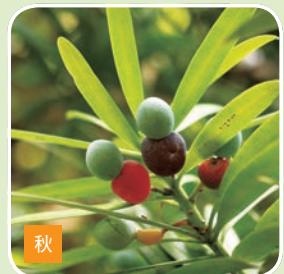
イヌビワ

イチジクの仲間で雌雄異株。雌株は秋に実が黒く熟し、イチジクに似た味で甘い。雄株につくものは中がカスカスで、イヌビワコバチがいる場合もあり食べられない。



ヤマボウシ

初夏の白い花が美しい落葉樹で、庭にも植えられる。秋に実は黄桃色に熟し、黄色い果肉はマンゴーのように甘い。山ではサルの好物だ。



イヌマキ

雌雄異株の常緑針葉樹で庭や生垣に植えられる。団子が2つ串に刺さったような姿で、先端の緑色の種子は食用不可。下の赤や紫に熟す果床は甘いゼリー質で美味。

危ない実



ドクツツギ

枝を四方に広げる低木。花弁が肥大して果肉になり、赤を経て黒く熟すと甘い味がある。全体が有毒で特に種子が猛毒。過去には子どもの死亡例もある。



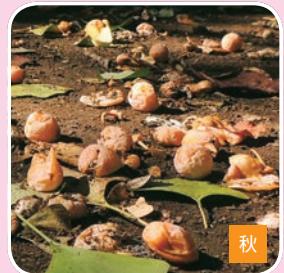
マムシグサ

サトイモ科の多年草。雌雄異株。トウモロコシのような果序に赤い実が熟す。シュウ酸カルシウムを含み、一粒の味見でも喉の激痛や呼吸困難を招くことがある。



イチイ

常緑針葉樹で雌雄異株。赤いお椀状の外皮（仮種皮）は甘いゼリー質でおいしく食べられるが、中心の種子は有毒で噛み碎くと中毒するので要注意。



イチヨウ

雌雄異株。黄色い外種皮には激しい皮膚炎を起こすアレルギー物質が含まれる。中の緑色の部分は食用のギンナンだが、食べ過ぎると中毒を起こすことがある。

日本自然保護協会会員募集中!

お問い合わせはTEL: 03-3553-4101 Eメール: nature@nacsj.or.jp

このページは、筆者の方に教育用のコピー配布をご了解いただいております（商用利用不可）。<http://www.nacsj.or.jp/katsudo/kansatsu/>からPDFファイルがダウンロードできます。自然観察会などでご活用ください。

EPSON
EXCEED YOUR VISION

本コーナーは、エプソン純正カートリッジ引取回収サービスを利用されたお客様のポイント寄付によるご支援をいただいております。