



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馳走ですが、ちよっぴり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

自力で動けない植物は、タネ（種子）という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（周食）散布」と呼んでいます。

熟した実の目立つ色や香りは、「食べてね」という誘いです。タネ自体は砕かれたり消化されたりしないように硬い殻などで守られ、動物の消化管を通して体外に出されます。

鳥を誘う実、けものを誘う実

こうした実を好んで食べるのは、サルやタヌキ、テンなどのけものと、ヒヨドリやツグミなどの鳥です。けものは嗅覚が鋭くて味にうるさく、鳥は色に敏感で実を丸呑みします。

けもの目当ての実には香りがよく、熟すと落下するのが特徴です。地味な色に熟すものも多いです。

鳥を誘う実には赤や黒など目立つ色で着飾り、樹上に長く留まります。鳥は丸呑みするので、鳥の口に入るような丸い一口サイズで、味はまじくても何とか大丈夫のようです。

糞を調べると誰が何の実を食べたかが分かります。キイチゴ類やクワ、ムクノキの実などは、鳥とけもの両方が食べてタネを運びます。

食べてね、でも、ちよっとだけよ

正月に飾るナンテンの実には有毒です。マムシグサの実も有毒で口にする大変な目に遭います。でも、考えれば不思議。実を食べてもらいたいのに、なぜ毒で阻止するの？

庭に来るヒヨドリはたわわに実ったナンテンの実を少しだけ食べると飛び去りました。そうか。もしくからでも食べ続けられるなら、木の真下に糞の山ができて、タネもまとめて出されてしまう。鳥が少しずつ食べるから、タネは時間的にも空間的にも広い範囲に運ばれる。実が毒だったりますかつたりするのは、植物の作戦なのです。「食べてね、でも、ちよっとだけよ。」というわけです。

では、おいしい実は何？

クワやサクランボなどおいしい実は、全部一度には熟さず、少しずつ色を変えて熟します。鳥は必然的に、熟した分だけ少しずつ食べるのです。ここでも、「ちよっとだけよの法則」が成り立っています。

キウイフルーツや同属のサルナシは果肉にタンパク質分解酵素を含んでいます。私は山でどんぶり半分ほどサルナシを食べたら甘みを感じなくなり、酸っぱくなって食べるのをやめてしまいました。舌の味蕾（味

を感じる器官）が酵素で溶かされたのです。大食漢のサルも同じ目に遭うでしょう。世界を見渡すと、果実のサルの分布域で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、「ちよっとだけよの法則」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よう。

クイズ

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



冬のケンボナシ

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



初夏

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。



初夏

モミジイチゴ

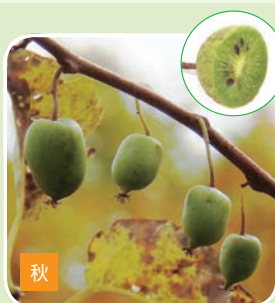
イチゴ（ラズベリー）の仲間で枝にトゲが多い。実は橙黄色に熟して甘酸っぱい。赤く熟すクサイチゴやナワシロイチゴの実も美味。



初夏

ヤマモモ

暖温帯性の常緑樹で公園や街路にも植えらる。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。



秋

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。



秋

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。



秋

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。



秋

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。



秋

イヌマキ

雌雄異株の常緑針葉樹で庭や生垣に植えらる。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



初夏

ドクウツギ

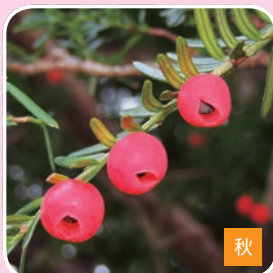
枝を四方に広げる低木。花弁が肥大して果肉状になり、赤を経て黒く熟すと甘い味がある。全体が有毒で特に種子が猛毒。過去には子どもの死亡例も。



秋

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。



秋

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。



秋

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利用ください。

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。