

ゴーヤーより苦いヘチマやユウガオにご注意！～その2～

「苦いウリ科野菜」を知っていますか？

「苦いウリ科野菜」と聞くと、ゴーヤー（ニガウリ）を思い浮かべますね。ゴーヤーは沖縄の野菜の代表格で、夏バテ予防の食材として利用されています。独特の苦味があることが特徴で、チャンプルー、天ぷら、あえ物などいろいろと料理されます。その苦味はモルデシンという成分で、食欲増進に効果があると言われています。

一方で、時々とても苦いヘチマやユウガオの相談が当研究所に寄せられます。その苦味はゴーヤーの苦味とは異なり、強烈です。

苦味の原因はククルビタシン

ゴーヤー以外のウリ科野菜の苦味の正体はククルビタシンという物質です。ククルビタシンは、ウリ科野菜の成分の一つで、通常、含量はとても少なく、苦味を感じることはありません。

ウリ科野菜は 1 本の株からたくさんの実をつけますが、ヘチマやユウガオでは、ククルビタシンを高濃度に含む実ができてしまうことがあります。ククルビタシンを多く含む野菜を食べると、まず強い苦味を感じ、舌や口の中にビリビリとしびれが残ります。さらに、数十分後から数時間後に腹痛、嘔吐、激しい下痢がおこります。

ククルビタシンによる相談事例が続いています。

沖縄県では、ヘチマの若い実が野菜とし、味噌煮（ンブシー）や味噌汁にしてよく食べられていますが、時々、苦いヘチマを食べて体調不良となったとの相談があります。当研究所では昭和 60 年以降、苦いヘチマやユウガオに関する相談の記録があります。平成 19 年、平成 20 年と事例が続いたため、衛環研ニュース第 20 号「ゴーヤーより苦いヘチマやユウガオにご注意！」（平成 22 年 6 月）で注意喚起しました。その後の相談は数年に 1 回ありましたが、令和元年 12 月、令和 7 年 12 月に連続した事例が発生しています。これらの事例の残品から高濃度のククルビタシンが検出されました。

ククルビタシンを食べないために味見をしましょう。

ヘチマやユウガオのククルビタシン濃度が高いかどうかは見た目ではわからず、検査をしなければわかりませんが、味見することで判断できます。

調理する前に、薄くスライスして舌にのせる、または舐めてみましょう。苦味を感じたら、食べずにお住まいの管轄保健所にご相談ください。また、買ったお店にも連絡しましょう。

【衛生科学班】

表 県内における苦いウリ科野菜の相談事例（平成 25 年から令和 7 年まで）

番号	発生年月	発生場所	原因食品（調理品）	入手先	主訴
1	平成25年7月	中城村	トカヘチマ（生産物の試食）	自ら生産	強い苦味
2	平成27年2月	那覇市	トウガン（鶏肉との煮物）	スーパー	強い苦味、吐き気、舌のしびれ、軽い下痢
3	平成27年7月	南風原町	ヘチマ（豆腐と肉との炒め物）	近隣農家	強い苦味
4	平成29年11月	浦添市	ヘチマ（味噌汁）	スーパー	口中の違和感、水様性下痢
5	平成30年12月	竹富町	ヘチマ	自家栽培	苦味
6	令和元年12月	豊見城市	ヘチマ（味噌煮）	販売店	苦味、下痢
7	令和元年12月	南部	ヘチマ（味噌煮）	事例6と同じ販売店	ビリビリした異味
8	令和7年12月	那覇市	ヘチマ（味噌煮）	販売店	苦味、下痢
9	令和7年12月	那覇市	ヘチマ（味噌煮）	飲食店 事例8と同じ施設内販売店 から仕入れ	苦味、下痢