

# ヒスタミンによる食中毒に注意しましょう

## ヒスタミンによる食中毒とは？

ヒスタミンが高濃度に蓄積された食品、特に魚類及びその加工品を食べることにより発症する、アレルギー様食中毒です。

**症状は、食後数分から30分くらいで顔面紅潮(特に口の周り, 耳たぶ)・頭痛・じんましん・発熱が現れます。**

ヒスタミンは、食品中に含まれるヒスチジン(タンパク質を構成する20種類のアミノ酸の一種)にヒスタミン産生菌の酵素が作用し、ヒスタミンに変換されることにより生成します。

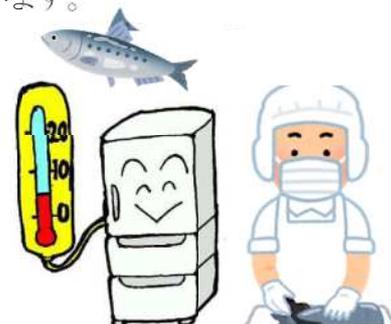
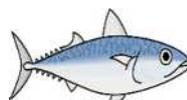
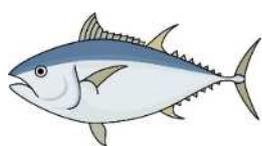


そのため、ヒスチジンが多く含まれる**魚を常温に放置**する等、不適切な管理が行われた結果、ヒスタミン産生菌が増殖し、ヒスタミンが生成されます。

**ヒスタミンは熱に安定**であり、また調理加工工程で除去できないため、一度生成されると食中毒を防ぐことは出来ません。

## 食中毒の原因となる食品は？

ヒスチジンを多く含む**マグロ、カジキ、カツオ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、アジ等の赤身魚及びその加工品(干物、竜田揚げ等)**が主な原因食品として報告されています。



## ◎ヒスタミンによる食中毒の予防方法と対策

国内では、保育園や学校での大規模食中毒や、ヒスタミンが蓄積された魚の缶詰等の回収事例が発生しています。

ヒスタミンによる食中毒を防止するために、下記の衛生管理を徹底して下さい。

- ① 鮮度が低下した魚は使用しないこと。  
(一度生成されたヒスタミンは、調理時の加熱等では分解されません。)
- ② 魚を生のまま保存する場合は、すみやかに冷蔵、冷凍すること。
- ③ 魚のエラや内臓は仕入れ・購入後できるだけ早く除去すること。  
(エラや消化管には、ヒスタミン産生菌が多く存在します。)
- ④ 魚の解凍や加工においては、低温管理を徹底すること。
- ⑤ 食品を口に入れたときに、くちびるや舌先に通常と異なる刺激を感じたら食べずに処分すること。
- ⑥ 信頼できる業者から原材料を仕入れる等、適切な温度管理がされている原料を使用すること。