

ご存じですか？



ヒスタミン食中毒

魚を食べて、口の周りが赤くなったりじんま疹が出たり、アレルギー様の症状が出たことはありませんか？ヒスタミンを多く含んでいる魚やその加工品を食べると、アレルギー様のヒスタミン食中毒を発症することがあります。

一般家庭や飲食店以外にも、保育所や学校が関係する給食施設を原因施設とする大規模な食中毒の発生もあり、今回はヒスタミン食中毒について紹介します。

？ どのような症状が出るの？

ヒスタミンを多く含む食品を摂取すると、通常食後数分から30分位で、顔面、特に口の周りや耳たぶが紅潮し、頭痛、じんま疹、発熱などの症状が現れます。たいてい6~10時間で回復し、**重症になることはほとんどありません。**



？ ヒスタミンとは？

ヒスタミンとはアミノ酸の一種であるヒスチジンの誘導体です。ヒスタミンは、魚肉等に含まれるヒスチジンが、海水中や動物の腸管内にいる細菌(ヒスタミン生成菌*)の酵素(ヒスチジン脱水素酵素)により分解されることによってできる化学物質です。

*モルガン菌 (*Morganella morganii*) やクレブシエラ・オキシトカ菌 (*Klebsiella oxytoca*) などが知られています。

？ 原因となる食品は？

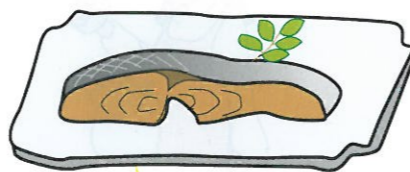
- 赤身魚のようなヒスチジン量の高い魚及びその加工品(缶詰、干物、すり身など)

サバ、イワシ、アジ、サンマ、ブリ、サワラ、マグロ、カツオ、シイラ、カジキなどの赤身魚ではもともと筋肉中にヒスチジンを多く含むため、常温で放置する等、不適切な管理が行われると、ヒスタミンが生成されやすくなります。

また、ヒスタミンは熱に安定であることから、焼き物や揚げ物などの加熱調理食品でも食中毒が起こります。

- 発酵食品

ヒスタミンによる食中毒は魚による場合が多いですが、魚以外では、ワインやチーズ、味噌、醤油、キムチなどの発酵食品にも含まれていることがあります。



？ ヒスタミン食中毒を防ぐポイント

ヒスタミンは、熱に強く、加熱してもほとんど分解されないという性質を持っています。食中毒を防ぐには、ヒスタミンを増やさないようにすることが大切です。ヒスタミンを生成・増加させないためには、**ヒスタミン生成菌が増殖しないよう、魚を低温で管理する**ことが有効です。

赤身魚などの**解凍は冷蔵状態で行い、加熱調理まで時間をおかない**ようにしましょう。

POINT!!!

👉 低温で管理する

- 魚を保存する場合は、速やかに冷蔵・冷凍し、常温での放置時間は最小限にしましょう。
 - 魚を購入したら、寄り道せずに帰ってすぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ※冷蔵でも長期間保存するとヒスタミンの量が増えることがあります。冷蔵庫を過信せず、生の赤身魚や赤身魚の干物などは早めに食べるようにしてください。

👉 常温での解凍はしない

- 解凍は冷蔵庫内で行いましょう。
- 使う分だけ解凍し、解凍後は速やかに調理しましょう。
- 解凍したものは再冷凍せず食べきりましょう。

👉 加熱調理まで長時間放置しない

- 鮮度が低下した恐れのある魚は食べないようにしましょう。
- ヒスタミンが高濃度に蓄積されている食品を口に入れたときに唇や舌先に通常と異なる刺激を感じる場合があります。その場合は食べずに処分しましょう。

