



ヒスタミンによる食中毒に注意しよう

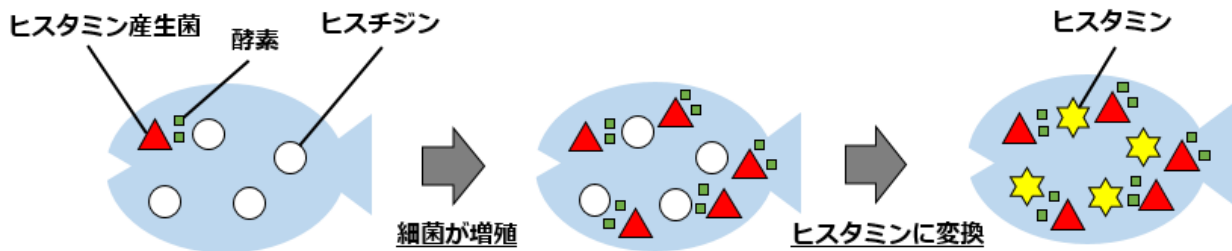


食中毒というと細菌やウイルスによるものがよく知られていますが、化学物質が原因で発症する食中毒も毎年起きています。その一つに、主に魚介類とその加工品を原因食品とするヒスタミン食中毒があります。今回は、ヒスタミンによるアレルギー様食中毒の特徴とその予防方法についてご紹介します。

ヒスタミンとは？

●細菌の増殖により生成される

ヒスタミンは、食品中に含まれる「ヒスチジン」というアミノ酸が、「ヒスタミン産生菌」の酵素の働きで「ヒスタミン」に変換されることによって生成します。ヒスチジンを多く含む食品を常温に放置する等の不適切な管理をすると、ヒスタミン産生菌が増殖し、食品中にヒスタミンが蓄積されます。



●加熱しても取り除けない

加熱によってヒスタミン産生菌は死滅し、その酵素も働きません。しかし、一度生成されたヒスタミンは加熱調理しても分解されません。

●冷凍中は増えないが、解凍後に再び増える

ヒスタミンは冷凍状態でも分解されません。また、冷凍中は酵素が働かないためヒスタミンは増えませんが、解凍すると再び酵素が働き始め、ヒスタミンが生成されます。

主な症状

通常、食べた直後から1時間以内に、顔面、特に口の周りや耳たぶが紅潮し、頭痛、じんま疹、発熱などのアレルギー様症状が現れます。

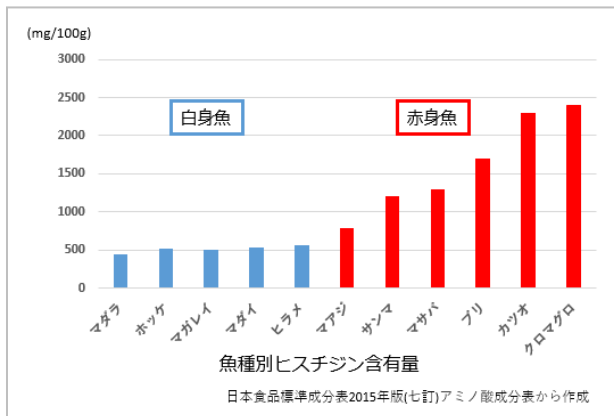
比較的軽症で6時間から10時間程度で回復しますが、食物アレルギーと違い、誰にでも発症する可能性があります。



主な原因食品



ヒスタミンを多く含むマグロ、カツオなどの**赤身魚とその加工品**が主な原因です。フライや焼き魚などの**加熱調理食品**でも発生しています。食中毒事例によると、ヒスタミンの中毒量は22~320mgと報告されています。



家庭での予防方法

購入後から喫食前までの**“迅速な処理・加工”**と**“低温管理”**が重要です。

購入後

- ✓ ヒスタミン産生菌が多く存在する魚のエラや内臓はできるだけ早く除去すること。



保管

- ✓ 赤身魚やその加工品(干物など)は、速やかに冷蔵庫か冷凍庫で保管すること。
- ✓ 冷蔵でもヒスタミンは生成することがあるため、長期間の冷蔵保管はしないこと。

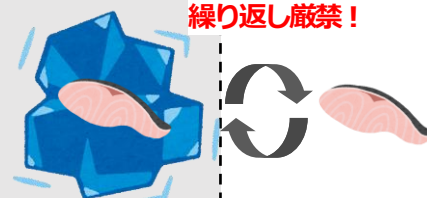
低温保管



調理

- ✓ 冷凍品は冷蔵庫などの低温で解凍し、常温で解凍しないこと。
- ✓ 冷凍と解凍を繰り返し行わないこと。
- ✓ 解凍後の魚は速やかに調理・喫食し、長期間放置しないこと。
- ✓ 魚を調味液に漬け込む場合も冷蔵庫などの低温で管理すること。

繰り返し厳禁!



喫食

- ✓ ヒスタミンを多く含む食品を食べると、くちびるや舌先にピリピリとした刺激を感じることもあるため、そのような場合は食べずに処分すること。

外見や臭いではわからない!



食品の安全・安心に関する最新情報をホームページで発信中!

「食品衛生の窓」(東京都の食品安全情報サイト)

・知って安心〜トピックス〜 : https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin_topics.html

「東京都西多摩保健所」

・たべもの安全情報 : <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/shokuhin/anzen.html>