

ヒスタミン食中毒の特徴

食べた直後から症状が出始めます！！

主な症状	潜伏時間	原因食品
顔面紅潮やじんま疹、頭痛、発熱などのアレルギー様症状	食べた直後 ～ 1時間以内	赤身魚やその加工品 (カジキ、ブリ、マグロ、サバ等)

ヒスタミンによる食中毒は、赤身魚に多く含まれるアミノ酸の一種であるヒスチジンが、多量のヒスタミンに変わってしまった時に起こります。

赤身魚を常温で長時間置いたり、凍結・解凍を繰り返すと、ヒスタミン産生菌が増殖し、菌が持つ酵素の働きで、ヒスチジンがヒスタミンへと変わっていきます。

一度できてしまったヒスタミンは、加熱しても分解されません！！



ヒスタミン産生菌には、海にいるものや人や動物の腸管内にいるものなどたくさんの種類があり、魚の加工中に汚染される場合もあれば、水揚げ時にすでに汚染されている場合もあります。

低温でも増殖するため、注意が必要です。

ヒスチジンが多く含まれる魚ほどヒスタミン食中毒の原因になりやすい

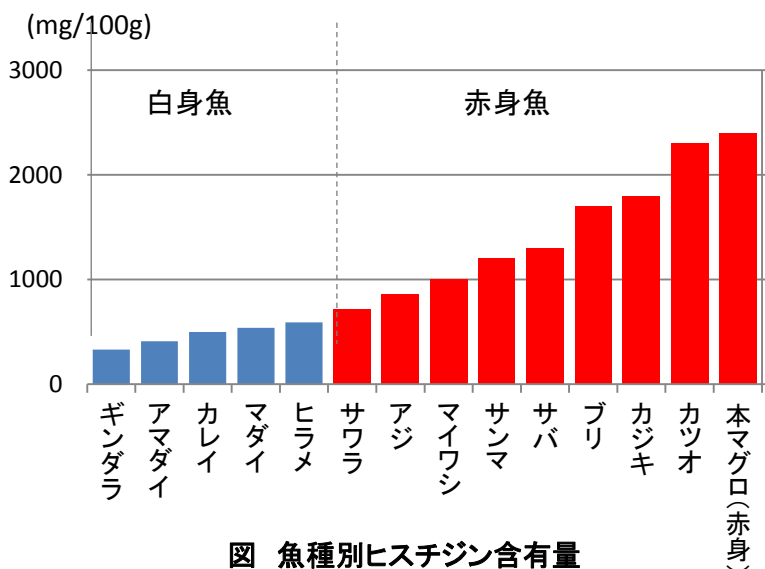


図 魚種別ヒスチジン含有量

※日本食品標準成分表準拠 アミノ酸成分表2010をもとに作図

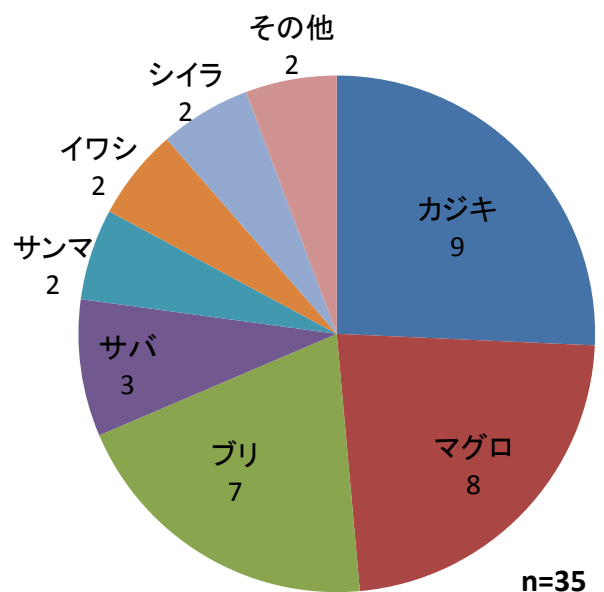


図 ヒスタミン食中毒の原因魚種別件数 (東京都 平成10年～平成25年)

給食施設での ヒスタミン食中毒予防のポイント

●検収するとき

- 職員が立会い、放射温度計等を使用して、品温が10℃以下であることを確認し、記録する。
- 品温が高い場合は返品や業者へ連絡するなど、対応方法を施設内でルール化しておく。
- 検収後は**すぐに冷蔵保管(冷凍品は冷凍)**する。



●調理するとき

- 冷凍魚介類は冷蔵庫で解凍し、常温解凍は避ける。**凍結・解凍を繰り返さない。**
- 室温を確認し、魚の下処理場所は熱源から離すなど、品温が高くないよう気を配る。
- 下味をつける際も室温で放置せず、冷蔵保存し、その日のうちに使い切る。

●検食するとき

- 魚を原材料として使用したメニューについて、香辛料とは異なる**「ピリピリ」**と舌や唇に刺すような感覚があった場合は、速やかに**給食中止**の判断をする。
- 管理者が検食を行っていないなかったり、不在であるなど、すぐに給食中止の判断を下せない状況を想定し、**異常を感じた場合の管理者等への連絡体制を決めておく。**



・東京都福祉保健局ホームページ「食品衛生の窓」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/>

食品や食中毒に関する最新情報が手に入ります！

施設内のミーティング等で定期的に食品衛生に関わる情報を共有すると具体的な予防対策を立てる上で参考になりますので、ご活用ください！

※このリーフレットは、東京都多摩小平保健所が実態調査の結果に基づき作成したものです。

たべもの安全情報館

検索



クリック ※「知って安心～トピクス」を御覧ください。

このリーフレットに関するお問合せ先：

東京都健康安全研究センター健康危機管理情報課

TEL03-3363-3472