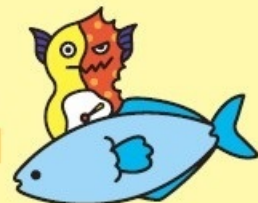




ヒスタミン食中毒の予防について



ヒスタミン食中毒とは？

ヒスタミンを多量に含んだ食品を食べることで生じる、食物アレルギーによく似た症状（顔面紅潮、じんま疹、頭痛、発熱、下痢等）を引き起こす**食中毒**です。

症状は食物アレルギーに似ているが、ヒスタミン食中毒は、食物アレルギーではないぞ！



ハカセのひとくちがモ

ヒスタミンが多量にできていますと、食べたときに舌や唇が「ビリビリ」することがあるぞ！！

ヒスタミン食中毒の仕組み

ヒスチジンというアミノ酸を多く含む食品（特に赤身魚及びその加工品など）を、常温に放置する等の不適切な温度条件下で保存すると、食品に付着しているヒスタミン産生菌が持つ酵素の働きで、ヒスチジンからヒスタミンが生成されます。



ヒスチジンは赤身魚に多く含まれています。また、ヒスタミン産生菌は海水中などに存在し、魚に付着しています。

ヒスチジンは、ヒスタミン産生菌が持つ酵素の働きで、ヒスタミンになります。



一度生成したヒスタミンは、加熱しても壊れないのじゃ！

手ごわい！

見た目やおいでは、ヒスタミンの有無はわかりません！

ヒスタミン食中毒の予防法

ヒスタミン



ビリッときたら御用心！
無敵のケミカルモンスター

魚を購入したら…

- ✓ 短い時間でも室温に置かず冷蔵庫又は冷凍庫に入れる
- ✓ 常温での解凍・放置をしない
- ✓ 再凍結・解凍をくり返さない
- ✓ 鮮度の落ちた魚は食べない

食品を食べたときに、舌や唇に「ビリビリ」と刺すような感覚があったら…

- ✓ 食べるのをやめる

温度管理が大切！！

冷蔵庫の温度(0~5℃)でも増えるタイプのヒスタミン産生菌もあるので、注意が必要じゃ！



冷蔵庫に入れていても、なるべく早く食べるようにしましょう！！



都民の皆様へ

東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」では、食品衛生に関する様々な情報を発信しております。ぜひご覧ください。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/>
(トップページ)



事業者の皆様へ

ヒスタミンによる食中毒の防止には、フードチェーン全体での低温管理が大切となります。より詳しい情報は…

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anzen_info/others/his/index.html (ヒスタミン食中毒に関するページ)

目の不自由な方のための「音声コード」です。専用の読み取り装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます。

