

ヒスタミンによる 食中毒を予防しましょう！



ヒスタミン食中毒とは

ヒスタミンを多く含む食品を摂取することでおこります。

主な症状は顔面紅潮・頭痛・吐き気等のアレルギー様症状です。
原因食品の摂取直後～1時間程度で発症します。

主な原因食品は不適切な温度で保存された魚類（サバ、マグロ、シイラ等）です。ヒスタミンは原因食品に付着しているヒスタミン産生菌により作られます。

ヒスタミン食中毒は保育所や給食施設等大量調理施設での発生が多くみられます！



平成29年～令和元年の3年間に
全国で発生したヒスタミン食中毒は35件で、患者数は656人
でした。そのうち37%にあたる
13件が給食施設での発生で
した。

（厚生労働省 食中毒事件一覧より）

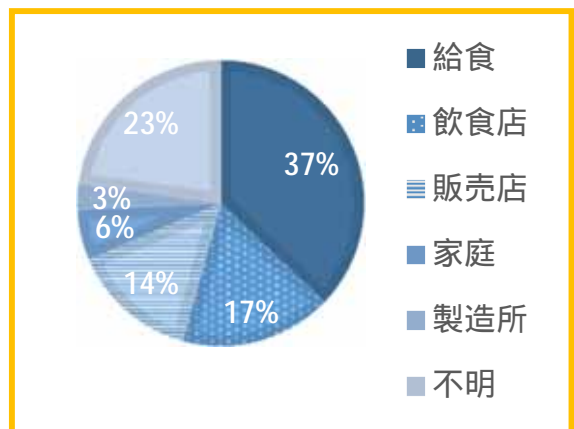


図 平成29年～令和元年のヒスタミン食中毒原因施設

ヒスタミンはどんな食品に含まれているの？



スーパーで売られている商品のヒスタミン含有量実態調査を行ったところ、魚の丸干しや一部の調味料に含まれていました。

（愛媛県立衛生環境研究所調べ）

ヒスタミン含有量TOP3

食品	含有量 (µg/g)
1 イワシ丸干し	190
2 サヨリ丸干し	92
3 ホッケ開き	83

ヒスタミン食中毒の最小発症量を22mgとすると、最も多く含まれていたイワシ丸干しでは約120gに相当します。イワシ丸干しは1尾約40gなので、3尾分に相当します。

ヒスタミンはどんなときに増えるの？

サバを室温で24時間放置すると、ヒスタミンの量は4500 $\mu\text{g/g}$ に増加しました。これはこのサバを4.9g食べたただけで食中毒を発症する量です。

冷蔵庫に保存した場合は2週間以上経過するとヒスタミンが増えました。一方、-30では4週間保存後もヒスタミンは増加していませんでした。
(愛媛県立衛生環境研究所調べ)

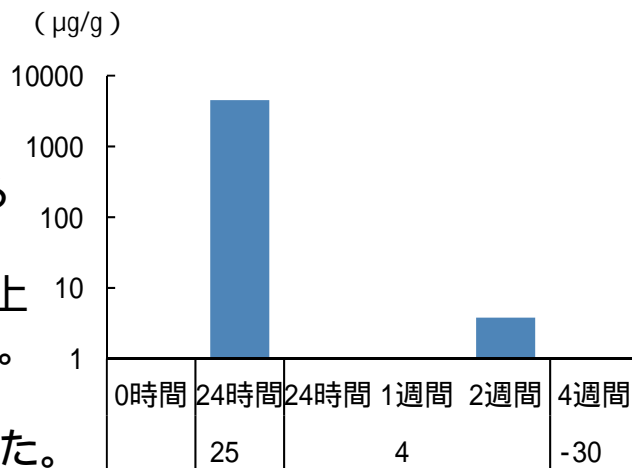


図 サバの保存条件とヒスタミンの量

食品を保存する場合、

すぐ使うときは冷蔵庫、長く(1週間以上)保存するときは冷凍庫を基本にしましょう！

Q.加熱すれば大丈夫？



A.加熱しても食中毒にはなりません。

ヒスタミンは一度増えたと

加熱しても分解しません！

そのため、ヒスタミンを作らせないことが重要です。

予防の方法

ヒスタミン食中毒の予防には温度管理が重要です！

保管・調理するとき

- ・保存温度、保存期間は適切か？ 長く保存するものは冷凍庫へ！
- ・冷蔵庫・冷凍庫は故障していないか？(温度表示は正確か？)
- ・冷凍魚介類は常温で解凍しない
- ・凍結・解凍を繰り返さない
- ・エラや内臓は速やかに除去する(エラや内臓はヒスタミン産生菌が多い)



食べるとき

- ・食べたときに舌や唇がピリピリしないか？

温度管理に気をつけて、魚を美味しく食べましょう！