

知っていますか？ ヒスタミン食中毒



「サバを食べたらじんましんが出た！」

実はそれ、アレルギーではなく**食中毒**かもしれません。

サバ等のヒスチジンというアミノ酸を多く含む魚(主に青魚)や食品を不適切な温度条件下で保存すると、「ヒスタミン」という物質ができることがあります。

ヒスタミンを多量に摂取すると、アレルギーによく似た食中毒を引き起こすことがあります。

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起こります。
- ・主な症状は顔面紅潮・頭痛・吐き気・じんましん等の**アレルギー様症状**です。
- ・原因食品をの摂取直後～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。

Q.加熱すれば大丈夫？

A. **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大事です。

チラミン中毒にもご注意ください

チラミンは、ヒスタミンと同じくアミノ酸から微生物によって作られる物質で、ヒスタミンと似たような作用を示します。

チラミンはヒスタミンと比べて15～250倍の量を摂取しないと中毒にはなりませんが、以下のような薬を服用している場合、チラミンの影響が強くなる場合があります。チーズや赤ワイン等のチラミンが多く含まれるとされる食品にはご注意ください。

薬の例: パーキンソン病治療薬(セレギリン等)、消化性潰瘍治療薬(シメチジン等)、抗結核薬(イソニアジド)、抗うつ薬(イミプラミン等)

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食品のヒスタミン含有量実態調査を行ったところ、魚介加工品や一部の調味料に含まれていましたが、直ちに健康に影響を及ぼす量のものはありませんでした。

(愛媛県立衛生環境研究所調べ)

ヒスタミンを含有する食品の例

魚の丸干し	ナンプラー
魚の開き干し	しょうゆ
粉末だし(魚)	すり身(生)

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 µg/gに増加しました。これはこのサバを4.9g食べ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。

このことから、食品の保存温度、保存期間には注意が必要であることがわかります。

(愛媛県立衛生環境研究所調べ)

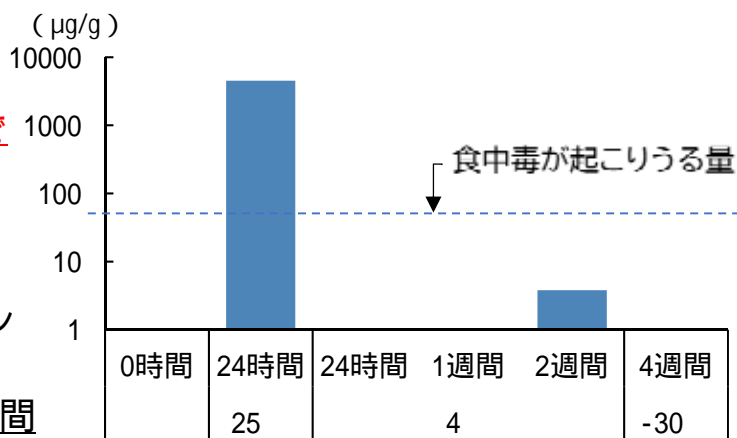


図 サバの保存条件とヒスタミンの量

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

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、美味しく食べましょう！