

ヒスタミンによる食中毒について

魚を食べたら、顔が赤くなり、じんましんが出たことはありませんか？食物アレルギーでなければ、それはヒスタミンという化学物質による食中毒かもしれません。ヒスタミン食中毒は、ヒスタミンが高濃度に蓄積された食品、特に魚類及びその加工品を食べることにより発症するアレルギー様食中毒です。

今回は、ヒスタミン食中毒の特徴と、予防のポイントを紹介します。



ヒスタミンによる食中毒発生状況

	平成25年 (2013年)	平成26年 (2014年)	平成27年 (2015年)	平成28年 (2016年)	平成29年 (2017年)
件数	7	7	13	15	8
患者数	190	61	405	283	74

過去5年間(平成25年～平成29年)の日本国内の食中毒として報告されている件数及び患者数は、件数に対して患者数が多い状況です。家庭における発生もありますが、保育園や学校が関係する給食施設を原因とする大規模な食中毒が発生しています。



ヒスタミンによる食中毒の特徴

- 多くの場合、食べた直後から1時間以内に発症する。
- 顔面、特に口の周りや耳たぶが赤くなったり、蕁麻疹、頭痛、おう吐、下痢などの症状が出る。
- 重症の場合は、呼吸困難や意識不明になることもある。
- 原因となる食品は、ヒスチジンというアミノ酸が多く含まれる赤身魚とその加工品がほとんど。
- カジキが原因となった事例が最も多く、マグロ、ブリがそれに続く(平成10年から平成25年までに都内で起こった事例)
- 海外では鶏肉、ハム、チェダーチーズが原因となった事例もある。
- ヒスタミンは加熱調理しても分解しないため、**一度ヒスタミンができてしまうと、煮ても焼いても減ることはない。**

煮ても焼いてもダメ



ヒスタミンによる食中毒を防止するために

温度管理

- 魚を生のまま保存する場合は、すみやかに冷蔵、冷凍すること
- 解凍や加工においては、魚の低温管理を徹底すること
- 信頼できる業者から原材料を仕入れるなど、適切な温度管理がされている原料を使用すること



低温管理の徹底
(5度以下)

時間管理

- 常温で放置をしない
- 冷蔵でも、長期間の保存でヒスタミンの量が増えることがあります。
- 冷蔵の場合でも、できるだけ早く食べるようにしましょう。

出来るだけ早く
消費する



提供までの各工程における注意ポイント

受入れ時

- ・ 水揚げから搬入されるまできちんと低温管理がされている
- ・ 受入れ時も十分に施氷されている、または魚が氷水中に保管されている
- ・ 鮮度の低下（色や臭いなどの変化）がないか
- ・ ヒスタミン検査証明書（輸入冷凍魚等）の入手、簡易検査の実施も有効
- ・ 受入れ後はすみやかに冷凍、冷蔵保管する



加工場

加工時

- ・ 作業中に魚が滞留したり、仕掛品を常温放置することがないように管理する
- ・ 調味液に漬け込む場合は、液温や漬け込み時間などを適切に管理する

調理時

- ・ 先入れ先出しの徹底
- ・ 必要な量を解凍し、解凍したものは使い切る（再冷凍をしない）
- ・ 冷凍品は冷蔵庫内で解凍する（常温解凍をしない）
- ・ 解凍後は常温放置せず、すみやかに加熱調理する



販売時

- ・ 生魚や加工品を販売する場合も冷凍ショーケースや施氷により低温管理を徹底する

魚を保存する時の温度

冷蔵庫⇒5℃以下
冷凍庫⇒-18℃以下
温度管理表を作成し、
記録を残しましょう。

安全な食品の提供



新型コロナウィルス
に関する情報は

ニイタカホーム
ページに新型コロナ
ウィルスに関する
情報法を掲載し
ております！



NIITAKA