

温度管理必須！

ヒスタミン食中毒について

ヒスタミンとは、魚が死んだのち、ある種の細菌が魚肉中のヒスチジンという成分を分解して生成する化学物質です。このヒスタミンを高濃度に含んだ食品を食べて発症するアレルギー様食中毒が「ヒスタミン食中毒」です。今回は、ヒスタミン食中毒の特徴と、予防のポイントをご紹介します。

▶▶▶ 毎年起こるヒスタミン食中毒

● 過去5年のヒスタミン食中毒発生状況

都道府県	年月	原因食品	患者数
福岡	2019年7月	アジ料理(疑い)	31
宮崎	2019年6月	シイラの揚げ物やみそ焼き	52
和歌山	2018年11月	マグロカツ	1
山梨	2018年9月	マグロ	92
大分	2018年8月	サバ塩焼き	36
福岡	2018年6月	イワシつみれ	31
静岡	2018年6月	マグロ空揚げ	3
北海道	2018年6月	サンマ干物	4
山形	2017年12月	ブリ照り焼き	22
静岡	2017年10月	ネギトロ丼	5
島根	2016年9月	サバ	21
宮城	2016年9月	サンマハンバーグ	2
埼玉	2016年7月	ブリ照り焼き	2
奈良	2016年2月	イワシつみれ	65
福島	2016年1月	サンマすりみ	87
埼玉	2015年9月	サンマー夜干し	23
鹿児島	2015年8月	サバ塩焼き	45
東京	2015年7月	イワシつみれ	29
和歌山	2015年5月	干物	1
静岡	2015年3月	マグロ料理	4

各新聞社の記事よりニイタカ調べ



ヒスタミン食中毒は毎年のように発生しており、必ずしも暑い日の続く夏に起こるとは限りません。水揚げから提供まで、どこかの流過程で温度管理が不十分であるとヒスタミンが産生されてしまいます。

営業者・従事者は、原料魚の受け入れチェックを適切に行い、鮮度低下のおそれがある魚を使用しないことを心がけましょう。

▶▶▶ ヒスタミン食中毒の特徴

ヒスタミン食中毒は、免疫によって引き起こされる食物アレルギーと違い、アレルギー様症状を引き起こすヒスタミンを摂取することで起こります。そのためアレルギー体質でない人も発症します。

<原因食品> 赤身魚(マグロ、サバ、カジキ、サンマなど)とその加工品
(赤身魚はヒスチジンを多く含み、ヒスタミンが大量に生成されやすいため)

<ヒスタミンの特徴> ・ヒスタミン生成菌は冷凍で休眠状態となり、冷蔵温度帯でも活性する
・ヒスタミン生成菌が加熱調理で失活しない限り、**魚肉の温度上昇の機会ごとにヒスタミンが生成され、その度に魚肉中に蓄積される**
・生成されたヒスタミンは、調理などで**加熱しても壊れない**

<症状> ヒスタミンを高濃度に含んだ食品を食べた後、数分~1時間程度で発症し、6~10時間で治癒
抗ヒスタミン剤が有効

焼物や揚げ物でも発生する



加熱してもダメ！

顔面紅潮
とくに口の周り、耳たぶ
頭痛

じんましん
発熱

▶▶▶ 予防のポイント

ヒスタミン食中毒の予防はヒスタミンを産生させないことです。そのためポイントは大きく次の2つです。

低温管理

常に低温で管理する
(5℃以下)



時間管理

わずかな時間でも
常温に放置しない



食品提供までの各工程における注意ポイント

水揚げ・市場



- ・漁獲・水揚げ後は、すみやかに施氷するか、水氷中に保管しましょう
- ・氷を補充しながら、低温状態を保ちましょう



加工場

受け入れ時

- 次の点を確認しましょう
 - ・水揚げから搬入されるまでの低温管理が維持されている
 - ・受け入れ時も十分に施氷されている、または魚が水氷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
- ヒスタミン検査証明書(輸入の冷凍魚など)の入手や、簡易検査の実施も有効です。また、受け入れた後は、すみやかに冷蔵・冷凍保管しましょう。



加工時

- ・作業中に魚が滞留したり、仕掛品を常温に放置することがないように管理しましょう
- ・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しましょう

冷蔵・冷凍庫を適切に管理しましょう

魚を保存するときは

- ・冷蔵庫内の温度を5℃以下に調整
- ・冷凍庫は-18℃以下に調整

定期的に庫内温度を確認し、温度管理表に記録しましょう。



調理・販売施設

受け入れ時の確認以外に…

調理時

次の点に注意しましょう

- ・先入れ先出しを徹底する
- ・必要な量を解冻し、解冻したものは使い切る(再冷凍しない)
- ・冷凍品は冷蔵庫内で解冻する(常温で解冻しない)
- ・解冻後は常温に置かず、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、冷蔵ショーケースや施氷により低温管理しましょう

冷蔵・冷凍庫は適切な日常管理のもとで、十分な冷却機能を発揮します。定期的に清掃を行い、適切な温度を維持できるよう管理しましょう。

《清掃のめやす》

- 取っ手: 汚れた都度(最低1日に1回)
- 表面・庫内: 週に1回



安全な食の提供

各工程における温度・時間管理の重要性を理解し、食中毒事故の予防に努めましょう

