

ヒスタミン食中毒



ヒスタミン食中毒というものをご存じでしょうか？

魚を食べてじんましんなどの症状が現れた場合はこのヒスタミン食中毒である可能性があります。重症化することは少ないですが、家庭でも発生することがある食中毒ですので予防のポイントを押さえておきましょう。

ヒスタミン食中毒の原因



ヒスタミン食中毒の原因となる食品は

主に赤身の魚やその加工品です。マグロ、カツオ、カジキ、ブリ、サバ、サンマ、イワシ、アジなどが赤身の魚とされています。

赤身の魚にはアミノ酸の一種である「ヒスチジン」が多く含まれています。ヒスチジンは一部の細菌の酵素の働きによって「ヒスタミン」へと変換されます。食品が不適切に管理されていると細菌の活動も活発となりヒスタミンが多く生成されることとなります。このヒスタミンが多く生成された魚や加工品を食べることでヒスタミン食中毒を発症してしまいます。

ヒスタミン食中毒の症状と発生状況

冒頭にも書きましたじんましんの他に顔の紅潮や頭痛・発熱などの症状が現れます。食べてから1時間以内に発症することが多く、早めの医療機関の受診が望めます。



厚生労働省の食中毒統計では毎年10件程度の事件で、数100人程度の患者数が発生しています。しかし、医療機関を受診しない患者もいると考えられることから、事件数・患者数はもっと多いと考えられます。また、魚の不適切な取扱いによって起こる食中毒ですので、家庭でも多く発生している可能性は否定できません。

大規模な食中毒が発生することもあり、保育園や学校の給食施設で発生することもあります。

ヒスタミン食中毒の予防

ヒスタミンは熱に強く、一度生成されてしまうと調理での加熱では分解されません。そのため予防にはヒスタミンを生成する細菌の増殖や酵素の働きを抑えるために**食品の低温管理が重要となります**。

- 魚を購入したら常温に放置せずすぐに冷蔵庫で保管しましょう。自分で釣った魚もすぐにクーラーボックスに入れるなど、低温で保管するようにしましょう。
- 冷蔵庫でも長期の保存ではヒスタミンが生成されることがあるので早めに食べきりましょう。



- ヒスタミンを生成する細菌はエラや消化管に多いため、魚を購入後はできるだけ早くエラや内臓を取り除きましょう。
- 冷凍した魚の解凍は常温ではなく冷蔵庫で行いましょう。
- 鮮度が低下した魚は食べないようにしましょう。

- ヒスタミンを多く含む食品は見た目やにおいではわかりませんが、口に入れると唇や舌先がピリピリと刺激を感じることがあります。このような場合はもったいないですが食べずに処分してしまいましょう。

