

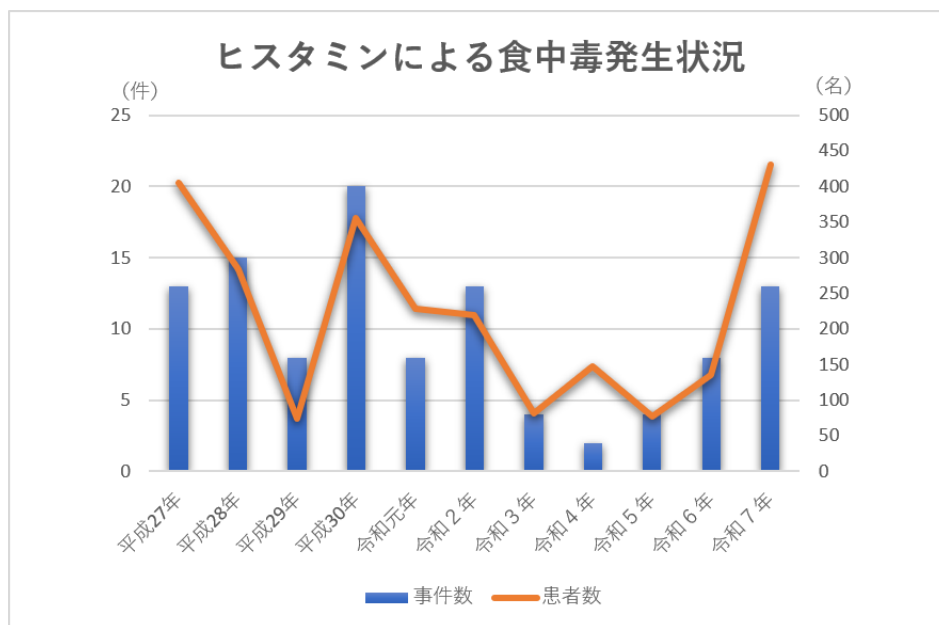
ヒスタミン食中毒について

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、特に魚類やその加工品を食べることにより発症する食中毒です。

症状は、顔面紅潮・じんましん・頭痛・嘔吐・下痢等があげられます。

他の食中毒と同様に地域や季節を問わず発生しています。

保育園・幼稚園・小学校・中学校等の学校給食においても、大規模な食中毒が発生しています。



(参照：厚生労働省ホームページ「ヒスタミンによる食中毒について」)

【予防法】

- ①購入後の保存は、すみやかに冷蔵・冷凍すること。
→短時間でも室温放置しない。
- ②解凍や調理においては、低温管理を徹底すること。
→再凍結や解凍をくり返さない。
- ③鮮度が低下した魚は使用しないこと、食べないこと。
→鮮度の落ちた魚を食べると、舌や唇にピリピリとした刺激があります。
→見た目や匂いでは、ヒスタミンの有無はわかりません。



ヒスタミンが一度生成されると加熱しても壊れず、調理工程において除去できないため、食中毒を防ぐことができません。そのため、ヒスタミン食中毒における対策は、魚(原材料から喫食まで)の一貫した温度管理が重要なポイントとなります。

また、一般的に赤身魚やその加工品が原因となることが多いですが、白身魚やその加工品でもヒスタミン食中毒が発生していること、冷蔵で低温管理した場合でも長期間の保存ではヒスタミンの量が増えることから、魚やその加工品においては、鮮度の良いものを適切な温度帯で保存し、短期間で食べきるようにしましょう。

