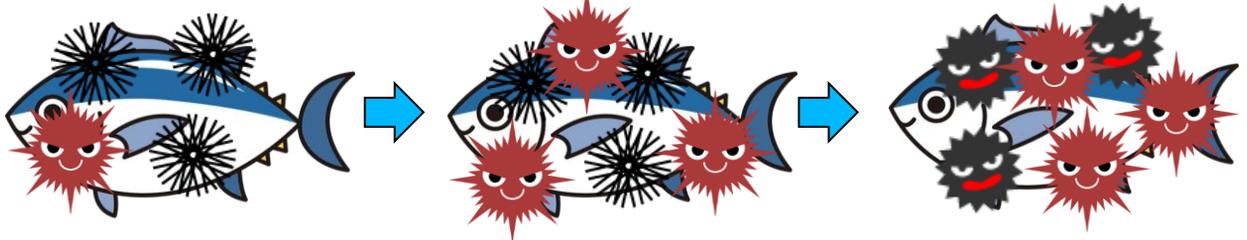


## ヒスタミン食中毒にご注意ください

### ■ ヒスタミン食中毒とは

ヒスタミン食中毒は、特に魚類やその加工品を食べることにより発症するアレルギー様の食中毒です。ヒスチジン（アミノ酸の一種）が多く含まれる食品を常温放置・常温解凍したり冷蔵で長期間保存するなどの不適切な管理をすることで起きるため、アレルギー体質でなくても誰にでも発症する恐れがあります。外見の変化や腐敗臭などが無いことも特徴の1つです。



もともと赤身等の魚にはアミノ酸の一種である『ヒスチジン』を多く含み、海水中に存在する『ヒスタミン産生菌』が魚類に付着する

不適切な温度また長期保管によりヒスタミン産生菌が増殖

ヒスチジンから、ヒスタミン産生菌の酵素の働きにより『ヒスタミン』が生成・蓄積される

### ■ 症状

多くの場合、食べた直後から1時間以内に顔面、特に口の周りや耳たぶが紅潮し、頭痛、じんましん、発熱などがあげられます。

重症の場合は呼吸困難や意識不明になることもあります。死亡事例はありません。

ヒスタミンが大量に生成されていると食べた時に舌がピリピリと刺激を感じることがあります。その場合は食べるのをやめて処分してください



### ■ 原因食品

ヒスチジンというアミノ酸が多く含まれる

「マグロ・ブリ・カツオ・サバ・イワシ・アジ・サンマ」

などの赤身魚とその加工品が主な原因食品と報告されています。

## ■ 事 故 事 例

発症日時：令和5年6月13日

症 状： 奈良市内の保育園4園で給食を食べた園児43名が口のまわり、  
背中、顔に発疹を発症

メニュー：ご飯・さばの塩焼き・キャベツのごま和え・じゃがいもの味噌汁

調査の結果：同一の事業者から納入した食材の「生さば」と「焼きさば」  
から症状を呈する濃度のヒスタミンを検出

関連事業者に衛生管理と温度管理の徹底を指導した

参照：奈良市健康医療部保健所保険衛生課

## ■ 食中毒予防のポイント

### ① 原材料の仕入れ

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

納品後は常温放置せず速やかに冷蔵・冷凍しましょう  
冷蔵庫・冷凍庫の温度管理を徹底しましょう

\* ヒスタミン産生菌の至適温度は20℃前後のため夏場は特に注意が必要です

一度生成されたヒスタミンは、「焼く」「揚げる」など調理時の加熱などでは分解されません

### ② 日付管理

納入日、使用期限日を明記し使用時に日付の確認をしましょう

鮮度が低下した魚は使用しないようにしましょう

### ③ 加工処理

ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在するので魚のエラや内臓はできるだけ早く除去しましょう

### ④ 解凍

冷凍した赤身魚は常温解凍はせず、冷蔵庫内で解凍するなど、可能な限り低温で短時間のうちに解凍し、冷凍と解凍の繰り返しは避けましょう

ヒスタミンの食中毒予防法は  
「増やさない」=すぐに冷却  
一貫した温度管理が重要です



お問い合わせ先 ⇒

ご質問等ございましたら  
お気軽にお問い合わせ下さい

株式会社エンバイロサービス  
〒060-0005 札幌市中央区北5条西12丁目2  
ベルックス北5ビルA館2階

TEL : 011-242-8288