



## ヒスタミン食中毒に注意！ ～魚介類は新鮮なうちに食べましょう～



### ●ヒスタミン食中毒とは？

ヒスタミンによる食中毒は、ヒスタミンが多く含まれた食品、特に魚類及びその加工品を食べることで発症する食中毒です。

食後数分～30分位で舌がしびれたり、顔面（特に口の周りや耳たぶ）が熱っぽく感じる、全身が紅くなる、頭痛やじんましんなどアレルギーに似た症状が出ます。細菌やウイルスによる食中毒と比べ、件数は多くないものの、全国的には毎年発生しています。

表 1. 全国のヒスタミンによる食中毒発生状況

(出典：厚生労働省 HP)

|       | 事件数 | 患者数 |
|-------|-----|-----|
| 平成23年 | 7   | 206 |
| 平成24年 | 9   | 113 |
| 平成25年 | 7   | 190 |
| 平成26年 | 7   | 61  |
| 平成27年 | 13  | 405 |
| 平成28年 | 15  | 283 |

### ●沖縄県でも、ヒスタミンによる食中毒が報告されています。

【事例】 マグロ切り身を購入し刺身に切り分け家族で食べ、残った刺身は冷蔵庫で保管した。4日後の昼に家族1名がその刺身を食べた後、気分が悪くなり、座ってられない状態のため救急車で病院に運ばれた。寒気や目の前が真っ暗になる、といった症状を訴え、全身に赤みもみられた。

魚肉 100g 中にヒスタミンが 100mg 以上含まれていれば、ヒトは食中毒になるとされており、この患者が吐き戻したマグロを調べたところ、マグロ 100g 中にヒスタミン 109mg が入っていたことが分かった。

### ●ヒスタミンってなんだろう？

ヒスタミンは、食品中に含まれているアミノ酸の一種である「ヒスチジン」が、ヒスタミン産生菌に分解されることで作られます。そのため、ヒ

スチジンが多く含まれる食品を常温に放置するなどの不適切な管理により、食品中のヒスタミン産生菌が増え、ヒスタミンが多く作られます。ヒスタミンは熱に強く、調理中に取り除く事ができないため、一度作られてしまうと食中毒を防ぐことは困難です。

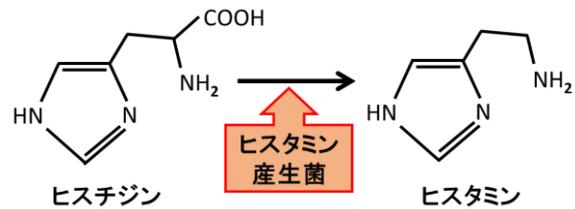


図 1. ヒスタミンが出来るまで

### ●食中毒の原因となる食品は？

ヒスチジンを多く含むマグロ、カジキ、カツオ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、アジなどの赤身魚及びその加工品が主な原因食品として報告されています。

### ●ヒスタミンによる食中毒の予防方法と対策

ヒスタミン産生菌にヒスタミンを作らせないようにするには、原材料（魚の場合は死んだ瞬間から）から料理して食べるまでの間、適切な処置及び低温管理をすることが大切です。

- ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在します。できるだけ早く除去しましょう。
- 魚は常温に放置せず、すぐにクーラーボックスや冷蔵庫で保管し、できるだけ早く食べましょう。
- ヒスタミン産生菌には 0～10℃でも発育する菌もあり、冷蔵保存していても菌が増えることがあるため注意が必要です。新鮮ではない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を口に入れた時に、くちびるや舌先がピリピリすることがあります。この場合は食べずに捨ててください。

【衛生化学班】