

ヒスタミンによる食中毒について

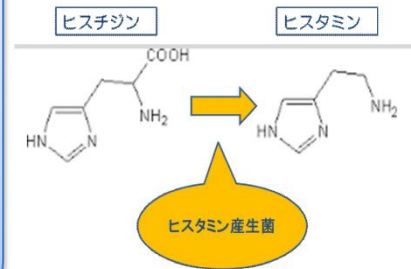
■ ヒスタミンによる食中毒とは？

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、特に魚類及び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。

ヒスタミンは、食品中に含まれるヒスチジン(タンパク質を構成する20種類のアミノ酸の一種)にヒスタミン産生菌(例、Morganella morganii)の酵素が作用し、ヒスタミンに変換されることにより生成します。

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等の不適切な管理をすることで、食品中のヒスタミン産生菌が増殖し、ヒスタミンが生成されます。

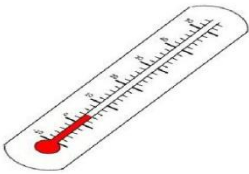
ヒスタミンは熱に安定であり、また調理加工工程で除去できないため、一度生成されると食品から取り除くことはできません。



■ 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



一度生成されたヒスタミンは、調理時の加熱等では分解されません。そのため、ヒスタミン産生菌の増殖と酵素作用を抑えてヒスタミンを生成させないようにするため、原材料(魚の場合には死んだ瞬間から)から最終製品の喫食までの一貫した温度管理が重要です。

■ 消費者のみなさまへ

- ・ 魚を購入した際は、常温に放置せず、速やかに冷蔵庫で保管するようにしましょう。
- ・ ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在するので、魚のエラや内臓は購入後できるだけ早く除去しましょう。
- ・ また、鮮度が低下した恐れのある魚は食べないようにしましょう。調理時に加熱しても分解されません。
- ・ ヒスタミンを高濃度に含む食品を口に入れたときに、くちびるや舌先に通常と異なる刺激を感じる場合があります。
この場合は、食べずに処分して下さい。

■ 事業者のみなさまへ

国内では、保育園や学校が関係する大規模な食中毒や、ヒスタミンが高濃度で検出されたとして魚の缶詰等の大規模な回収事例が発生しています。

ヒスタミンによる食中毒を防止するために、下記の衛生管理を徹底して下さい。

- ・ 魚を生のまま保存する場合は、すみやかに冷蔵、冷凍すること
- ・ 解凍や加工においては、魚の低温管理を徹底すること
- ・ 鮮度が低下した魚は使用しないこと 調理時に加熱しても分解されません
- ・ 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こと