

「ヒスタミン食中毒」に注意しよう！

ヒスタミン食中毒の特徴を知って、食中毒を予防しよう。

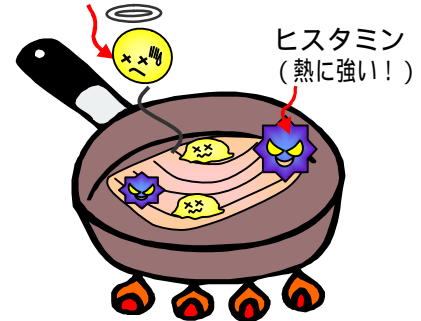
1 ヒスタミン食中毒とは？

赤身の魚などに多く含まれる「ヒスチジン」が、細菌(ヒスタミン生成菌)によって分解され、「ヒスタミン」という化学物質ができます。

このヒスタミンによって引き起こされるアレルギー様症状の食中毒が「ヒスタミン食中毒」です。

ヒスタミンは熱に強く、加熱しても分解されないの
で、1度作られると取り除くことができません。

ヒスタミン生成菌(熱で死滅)



2 主な原因

一般的には、漁獲から加工、流通、調理、消費までの中で室温に長時間放置されるなど、不適切な温度管理が原因と考えられています。

3 主な原因食品

過去に原因となった食品は、マグロ、カジキ、カツオ、サバ、イワシ、アジ、サンマ、ブリなどの生魚(赤身の魚が多い)やその加工品(照り焼き、蒲焼き、ムニエル、一夜干し、すり身魚のハンバーグ等)です。



4 主な症状

かゆみ 腫れ 頭痛 発疹

一般的には、食べた直後から1時間位の間症状が現れます。
症状は比較的軽いことが多く、長くても1日で回復しますが、まれに呼吸困難や血圧低下を起こし、重篤な状態になることがあります。



5 予防するには？

- 1 新鮮な魚を購入する。古くなったと思ったら、食べない。
- 2 生魚を購入したときは、すぐに冷蔵、冷凍で保存する。
- 3 室温には長時間放置しない。
- 4 魚の冷凍、解凍は繰り返さない。
- 5 食べたときに舌や唇がピリピリしたときは、食べない。

