

札幌市保健所広域食品監視センターから、市場及びスーパー関係者の皆様に情報をお届けします。

知っていますか？ 「ヒスタミン食中毒」

「焼いて食べるから大丈夫」ではありません！！

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（アミノ酸の一種）」が、ヒスタミン産生菌の作用によって分解され、「ヒスタミン」という化学物質ができます。

ヒスタミンが高濃度に蓄積された食品を食べることにより、アレルギー様の症状を発症する食中毒です。

ヒスタミンは熱に安定であり加熱しても分解されない¹ので、一度生成されると除去できません。

生成過程



不適切な温度管理や長期保存によりヒスタミン産生菌が増殖し、ヒスタミンが生成・蓄積してしまう！

ヒスタミン産生菌は海水中にも存在するため、魚に付着している可能性があります。

主な原因食品

ヒスチジンを多く含むマグロ、カツオ、サバ、イワシ、アジ、サンマなどの赤身魚及びその加工品

マグロ



サンマ



ヒスタミン食中毒の特徴

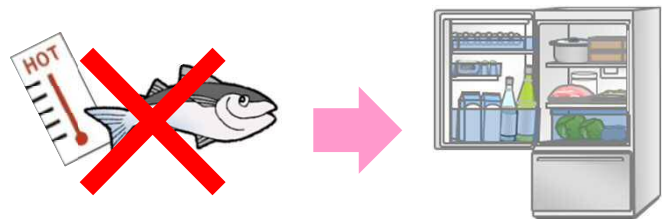
主な症状

- 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赤くなる症状や、じんましん、頭痛、おう吐、下痢等の症状が出ます。
- 症状は一般的に軽く、通常長くても一日で回復しますが、まれに呼吸困難等、重症になることもあります。

食味の変化

- ヒスタミン自体は無色・無臭の化学物質であり、見た目や臭いでの判別は不可能です。
- 大量に生成されると、口にした時に舌がピリピリすることがあります。

予防のポイント



常温はNG

低温管理を徹底！

- 魚は低温で保管し、常温におく時間は最小限にしましょう。
- 10℃以下の冷蔵であってもヒスタミンが生成される場合があるので、長期間の冷蔵保存は避けましょう。
- 一度解凍した食品の再冷凍はやめましょう。
- 干物なども低温で保管しましょう。
- 口にした時にピリピリとした刺激を感じた場合は食べるのを中止しましょう。

食品の収去検査結果

広域食品監視センターでは、食品の安全性確認のため、市場やスーパー等で流通している食品の収去検査（抜き取り検査）を行っています。結果は以下のとおりです。

（平成29年11月～平成30年5月 広域食品監視センター実施分）

食品分類	検査検体数				違反等検体数（内容）	
	微生物検査	理化学検査		農薬検査	「食品衛生法」違反	「札幌市食品等の自主管理基準」等不適
		放射性物質				
魚介類	68	80	75	0	－	生食用鮮魚介類：3件 （細菌数・大腸菌群）
魚介類加工品	70	83	6	0	－	たらこ：1件 （大腸菌群） 魚介類乾製品：1件 （細菌数・大腸菌群） 塩辛：2件 （細菌数・大腸菌群）
肉卵類 その加工品	3	3	0	0	－	－
冷凍食品	5	2	0	3	－	－
穀類加工品	3	9	6	0	－	－
野菜・果物 その加工品	7	84	135	71	－	－
清涼飲料	5	5	0	0	－	－
菓子類	0	10	0	0	－	－
弁当・そうざい レトルト食品	21	17	0	0	－	－
乳・乳製品 アイスクリーム類	10	10	0	0	－	－
その他	1	5	0	0	－	－
ふきとり検査 （施設器具）	73	0	0	0	－	－
合計	266	308	222	74	0件	7件

検査の結果、食品衛生法違反はありませんでした。「札幌市食品等の自主管理基準」等に不適の食品については、施設に立入りを行うなどして指導を行っています。

なお、放射性物質検査は222検体について実施しましたが、いずれも国が定める基準値を超える食品はありませんでした。



発行・お問い合わせ

札幌市保健所広域食品監視センター（中央区北12条西20丁目 札幌市中央卸売市場青果棟3F）

TEL:011-641-0635 FAX:011-644-3553