

キッチンメール

KitchenMailは札幌市保健所が発行しています。

# Kitchen Mail

食品衛生ニュース  
キッチンメール

No.50

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

もっとあんぜんに  
**食**べたい、  
べてほしい  
人のための情報誌。

SAPPORO

## ヒスタミン食中毒 ってご存知ですか？

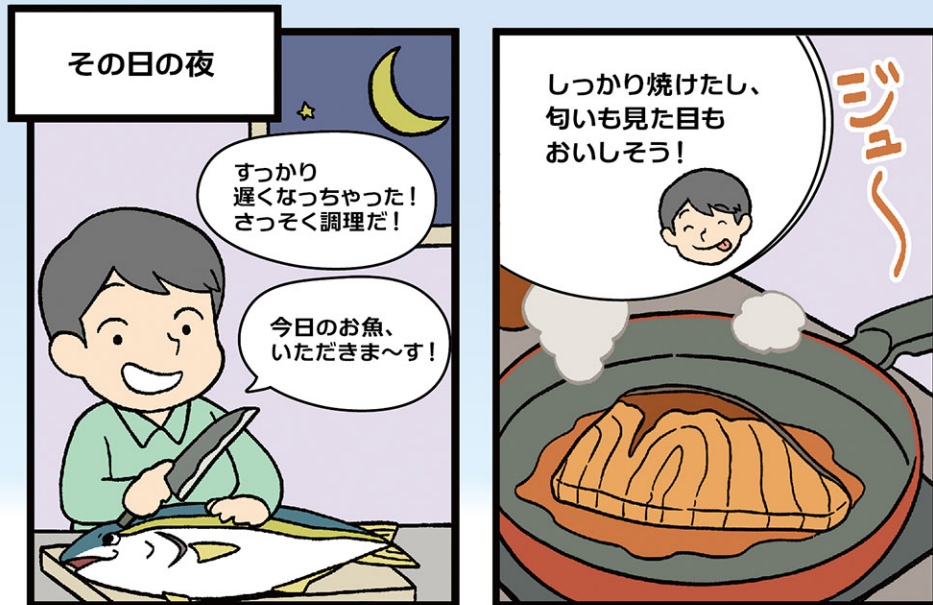
とある日の早朝

早起きしたし、  
たくさん  
釣るぞ！

釣れたブリが大きすぎて  
クーラーボックスに  
入らない！  
仕方ないからそこらへんに  
置いておこう。

今日は暑いけど、  
クーラーボックスに  
入れなくて大丈夫かな？

身近な魚に潜む意外な危険・・・  
正しい知識でおいしく安全に



食べて何が起こったのかな？  
じつはこんな食中毒があるよ！



## ヒスタミン食中毒

食品に含まれるヒスチジン(アミノ酸の一種)に、ヒスタミン産生菌の酵素がはたらくと、食品中にヒスタミンが作られ、その食品を食べることで**アレルギー様症状を発症する食中毒**の1つです。

主な原因食品:ヒスチジンを多く含む**マグロ、ブリ**などの赤身魚とその加工品

発症の目安:大人一人当たり 22~320 mg

※体質によっては少量でも強く反応することがあります。

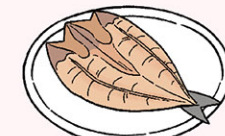
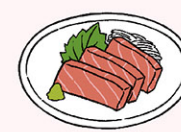
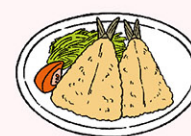
主な症状:頭痛、発熱、顔面紅潮、じんましん

発症までの時間:喫食後数分から1時間

札幌市での発生事例(抜粋)

| 発生年   | 原因食品      | 患者数  |
|-------|-----------|------|
| 平成21年 | マグロのごまフライ | 279名 |
| 平成30年 | マグロの刺身    | 35名  |
| 平成30年 | サンマの干物    | 4名   |
| 令和 7年 | ブリ(推定)    | 42名  |

マグロやブリが原因になることが多いよ！



焼いたら大丈夫だと思っただのに...

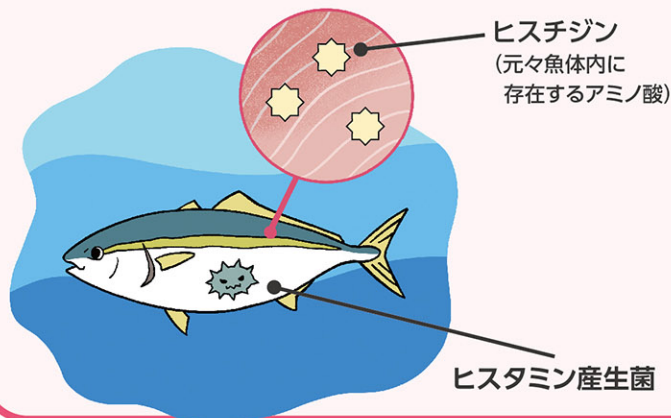


どうして食中毒が起きてしまったのかな？  
ヒスタミン食中毒の特徴について一緒に見ていこう！



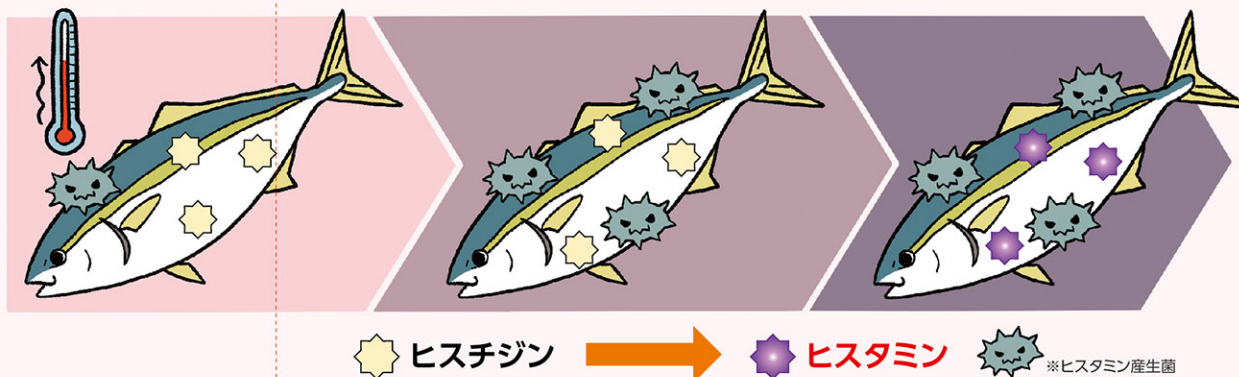
## ヒスタミン食中毒の特徴

海の中や漁船の上で  
細菌(ヒスタミン産生菌)が魚に付着する

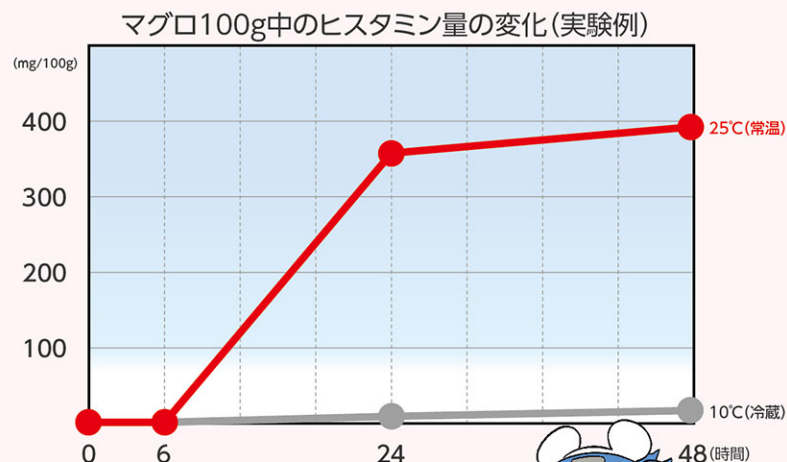


## 放置された魚でこんなことが起きていた ~ヒスタミンはこんなふう to 作られる~

- 1 温度が上がる
- 2 細菌\*が増える
- 3 細菌\*がヒスチジンをヒスタミンに変える



## 1 温度が高いほどヒスタミンの生成が速い

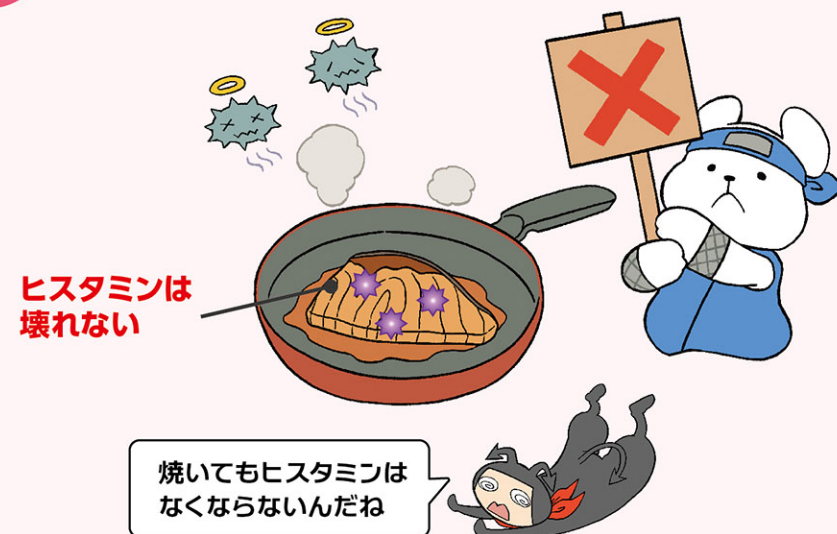


学校給食におけるヒスタミン食中毒事件の原因調査  
(札幌市衛研年報 37,52-55(2010))の図2を一部改変

- 常温** 常温では急速にヒスタミンが作られる
- 冷蔵** 冷蔵庫でもヒスタミンは徐々に作られる
- 冷凍** 冷凍ではヒスタミン生成は抑制されるが  
解凍後はヒスタミンが作られ始める

解凍などの下準備中に、  
長時間にわたって  
温度管理をしていなかった  
ことで、食中毒が  
起こったこともあるよ

## 2 細菌が死んでもヒスタミンはなくなるらない



- ◎ 焼き物や揚げ物等の加熱・加工処理された食品でも発生している
- ◎ ヒスタミンは熱に強く、加熱調理ではほとんど分解されない
- ◎ 一度作られたヒスタミンは分解されず蓄積されていく



# ヒスタミン食中毒を防ぐには

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。  
その中でも、ヒスタミン食中毒予防には「増やさない」対策が特に重要です。

## 食中毒予防の3原則



つけない  
(洗浄消毒)

やっつける  
(加熱する)



増やさない  
(低温保管)



其の  
参

「増やさない」ためのオキテ

## 魚は常温保存するべからず!

魚を常温で放置すると、ヒスタミンが急激に作られてしまいます。

魚を釣った後や購入した後は速やかに冷やし、  
常温に置かれる時間を最小限とすることが重要です。

保冷バッグなどを活用し、  
家まで低温をしっかり守ろう!



赤身魚は  
ヒスタミンの  
材料が豊富です。  
温度管理に  
特に気をつけ  
ましょう。

其の  
貳

「増やさない」ためのオキテ

## 内臓は速やかに処理すべし!

ヒスタミン産生菌は魚の内臓やエラに特に多く存在するため、これらの  
部位は速やかに取り除き、よく水洗いをしましょう。  
処理が終わったら、すぐに冷蔵・冷凍しましょう。



内臓・エラの除去と水洗いは  
アニサキスや腸炎ビブリオによ  
る食中毒の予防にもつながるよ!

其の  
参

「増やさない」ためのオキテ

## 解凍は低温・短時間で行うべし!

一度冷凍した魚でも、温度が上がると再びヒスタミンが  
作られます。

ヒスタミンが作られることを防ぐため、冷蔵庫か氷水で低  
温解凍を行いましょう。

流水解凍や電子レンジで解凍する場合は、短時間で行い、  
解凍後すぐに調理するようにしましょう。

ふむ  
ふむ



全国では長時間の流水解凍や  
冷凍・解凍を繰り返した食品で  
食中毒が発生しているよ!



## 食べるその瞬間も...

食品中にヒスタミンが作られてしまった場合も、見た目や匂いは変化し  
ません。しかし、口に入れた時に通常とは異なるピリピリとした刺激を感じ  
ることがあります。

違和感に気づいた場合、無理に食べないように心がけましょう。

# こんなお魚にも気を付けて

## ～ワックスエステルを含む魚について～



オオメマトウダイ

### ワックスエステルとは

一部の魚に多く含まれる脂質のことで、人の体で消化されにくいことから、たくさん食べると以下の症状が現れることがあります。

- ・油状の下痢(便意を伴わない場合がある)、腹痛、嘔吐
- ・発症までの時間は食後1～90時間と報告されている

### 注意が必要な魚「オオメマトウダイ」「クロマトウダイ」

スーパーでは干物として販売されることが多い魚です。ワックスエステルが含まれているため、食べる量や体質によりまれに症状が現れる可能性があります。

#### 【食べるときは】

- ・グリルで焼く等、脂を落としてから食べましょう。
- ・初めての場合は少量から食べるようにしましょう。



## 食品衛生に関する相談窓口

|            |         |                                  |              |
|------------|---------|----------------------------------|--------------|
| 保健所        | 食の安全推進課 | 中央区大通西19丁目<br>(WEST193階)         | TEL.622-5170 |
| 広域食品監視センター | 食の安全推進課 | 中央区北12条西20丁目<br>(札幌市中央卸売市場青果棟3階) | TEL.641-0635 |
| 中央保健センター   | 健康・子ども課 | 中央区南3条西11丁目                      | TEL.205-3356 |
| 北保健センター    | 健康・子ども課 | 北区北25条西6丁目                       | TEL.757-1183 |
| 東保健センター    | 健康・子ども課 | 東区北10条東7丁目                       | TEL.711-3213 |
| 白石保健センター   | 健康・子ども課 | 白石区南郷通1丁目南8                      | TEL.862-1883 |
| 厚別保健センター   | 健康・子ども課 | 厚別区厚別中央1条5丁目                     | TEL.895-5921 |
| 豊平保健センター   | 健康・子ども課 | 豊平区平岸6条10丁目                      | TEL.822-2478 |
| 清田保健センター   | 健康・子ども課 | 清田区平岡1条1丁目                       | TEL.889-2408 |
| 南保健センター    | 健康・子ども課 | 南区真駒内幸町1丁目                       | TEL.581-5213 |
| 西保健センター    | 健康・子ども課 | 西区琴似2条7丁目                        | TEL.621-4247 |
| 手稲保健センター   | 健康・子ども課 | 手稲区前田1条11丁目                      | TEL.688-8598 |

発行年月:令和8年(2026年)1月

編集・発行:札幌市保健所食の安全推進課

[https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen\\_mail/index.html](https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen_mail/index.html)

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が市民向けに発行する、食の安全に関する情報をわかりやすく紹介する冊子です。

