

食の安全サポーター情報配信（平成28年8月18日）

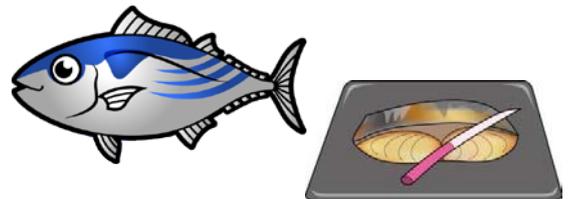
食の安全・安心の推進に御協力いただき、厚くお礼申し上げます。
今回は、「ヒスタミンによる食中毒」についての情報を配信します。

ヒスタミンとは？

- ・昔から、鮮度の低下した魚を食べるとじんましんなどの症状が出ることは知られていましたが、原因は分かっていませんでした。
- ・1950年代に、魚を腐敗させる細菌の一種により生成される「ヒスタミン」が、アレルギーのような症状の食中毒を引き起こすことが解明されました。

原因食品

- ・赤身魚やその加工品（カジキ、サバ、マグロ、ブリ、イワシ、アジ、サンマ等）



ヒスタミンが生成される仕組み

- ・赤身魚に多く含まれるアミノ酸の「ヒスチジン」が、ある種の細菌により分解されると「ヒスタミン」が作り出されます。赤身魚を長時間常温で置いたり、冷凍と解凍を繰り返すと、細菌が増殖し、大量のヒスタミンが作り出されます。
- ・一度「ヒスタミン」が作られると、加熱しても、冷凍しても分解されないので注意が必要です。
- ・ヒスタミンを産生する細菌には、低温でも増殖するものもあります。

ヒスタミンによる食中毒の症状

- ・食べた直後～1時間以内に顔面が赤くなる
- ・頭痛、じんましん、発熱などの症状が出る
- ・重症になることは少なく、6～10時間程度で回復する



調理施設でのヒスタミン食中毒予防のポイント

- ・水揚げ、加工、流通まで、一貫して低温管理を行う必要があるため、信頼できる仕入れ業者から、適切な温度管理がされている材料を仕入れる
- ・検収の際は品温を測定し、10℃以下であることを確認する
- ・検収後はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる
- ・冷凍魚介類は冷蔵庫で解凍し、凍結・解凍を繰り返さない
- ・下処理（下味を付ける等）の際も、長時間室温に置くことのないよう注意する
- ・魚を原材料として使用したメニューについて、香辛料とは異なる「ピリピリ」と舌や唇に刺すような感覚があった場合は、ヒスタミンが高濃度で含まれている可能性があるため、提供を中止する



○厚生労働省のホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130677.html>

バックナンバーはこちらから <http://www.pref.okayama.jp/hoken/seiei/foodsafety/>

食の安全・安心おかやま

検索

