

# ヒスタミンによる食中毒に注意！

マグロ、カツオなどの赤身魚を食べて、顔が赤くなったり、じんましんがでたり…アレルギーでなければ、それは「ヒスタミン」という化学物質による食中毒です。全国で平成23年7件、平成24年9件、平成25年7件(厚生労働省調べ)と件数は少ないですが、毎年発生しています。

## ヒスタミンってどんなもの？

赤身魚に含まれるアミノ酸の一種であるヒスチジンを不適切な温度管理や長期保存によって増えた微生物が分解してできる化学物質です。

※ヒスタミンが増えても見た目に変化もなく、臭いもしません。  
また、熱に強いため、加熱しても壊れません。

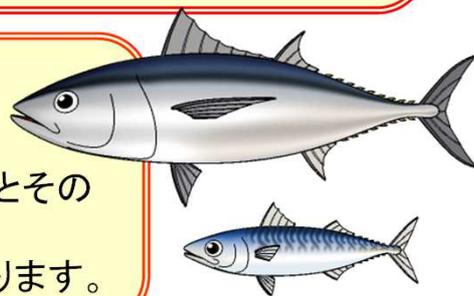


## どのような症状が出るの？

食べてから1時間以内に、口の周りや耳たぶが赤くなったり、じんましん、頭痛、おう吐、発熱などの症状が出ます。

## 原因食品は？

マグロ、カツオ、ブリ、サバ、イワシ、アジなどの赤身魚とその加工品(干物など)がほとんどです。  
海外ではハム、チーズ、ワインが原因となったこともあります。

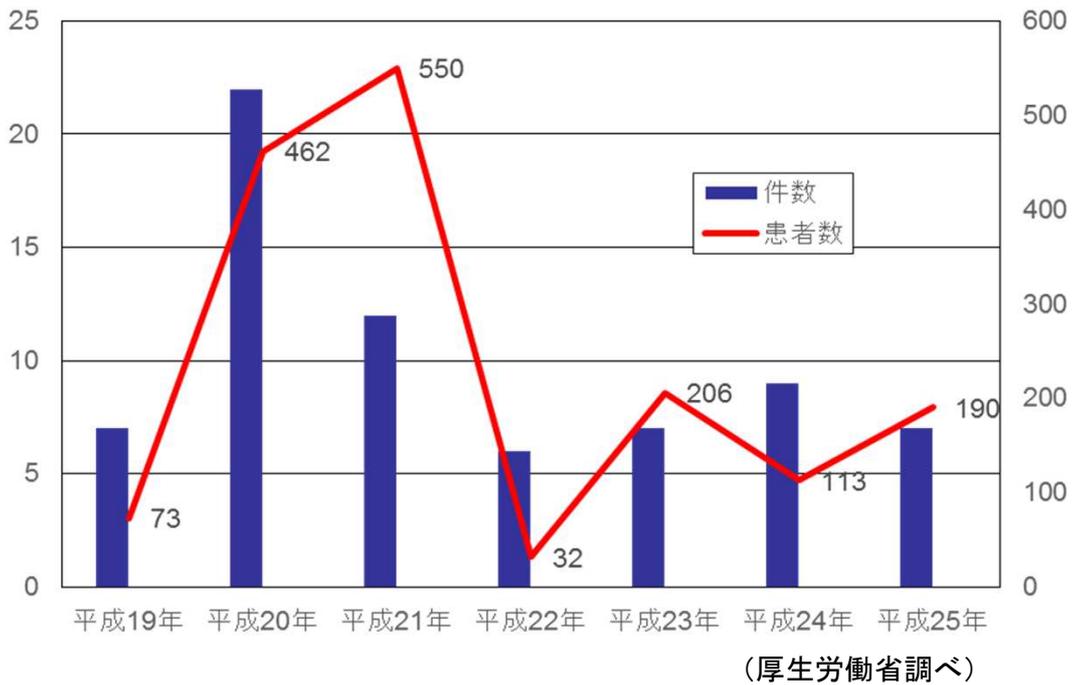


## 【予防のポイント】

- 魚は新鮮なものを仕入れましょう。
- 魚や干物などの加工品は低温(目安:4℃以下)で管理しましょう。
- 冷凍した魚を解凍する時は、冷蔵庫(目安:4℃以下)で解凍しましょう。  
常温での解凍は、やめましょう。
- 早めに販売しましょう。

**冷蔵していても、長期間の保存でヒスタミンの量が増えることがあります！**

## ヒスタミンによる食中毒の発生状況



平成10年～20年において  
ヒスタミン食中毒事例数が多かった魚種

マグロ(33%) カジキ(18%) サバ(13%)

### 【実際にあった食中毒事件】

岡山県内のスーパーで販売された「カジキマグロの切り身」を購入し、自宅で調理して食べた消費者10名が頭痛やじんましんなどの症状を引き起こしました。

残っていた切り身から「ヒスタミン」が検出されたことなどから、保健所では魚介類販売部門を5日間の営業停止処分しました。

漁獲後、船上や市場、流通過程での取り扱いに問題(氷を使わなかったり、長時間常温で放置など)があったと推定されました。