

ヒスタミンによる食中毒について

食中毒というと細菌やウイルスによるものが思い浮かびますが、それ以外にも原因の一つとしてヒスタミンという化学物質があります。表のように、ヒスタミンによる食中毒は近年増加傾向にあるようです。ヒスタミン食中毒は食後30～60分位で顔や口の周りや耳たぶが赤くなったり、頭痛や蕁麻疹、発熱といった、食品によるアレルギー症状と似た症状がでます。しかし、重症になる事は少なく、たいていは24時間以内に回復します。

ヒスタミン食中毒の発生状況
(厚労省のHPより)

	事件数	患者数
平成23年	7	206
平成24年	9	113
平成25年	7	190
平成26年	7	61
平成27年	13	405

●ヒスタミンができる食品は？

原因となるのは常温で長時間置かれるなど不適切な取扱いをされたマグロ、ブリ、カツオ、サバ、サンマなど(俗に言う青魚)やその加工品です。不適切な取扱いがあると、微生物がこれらの魚に多く含まれているヒスチジン(アミノ酸の一種)をヒスタミンに変えてしまいます。このヒスタミンが食中毒の原因となります。ヒスタミンは

一度できてしまうと、加熱しても無害化できないため、ヒスタミンが増えないようにすることが大切になってきます。

●家庭でヒスタミン食中毒を予防するには？

ヒスタミンの原因は細菌なので、一般的な微生物による食中毒の予防法が有効です。

- 丸ごと買った魚は、表面をよく洗い、魚の表面が付着したまな板などはよく洗って次の作業に移りましょう。また、捌く作業はなるべく速やかに行いましょう。
- 切身等で購入したら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。ただし、ヒスタミンを作る菌の中には低温でも増える事のできる菌もいるため、なるべく早く食べるようにしましょう。
- 食品中にヒスタミンができていても、外見の変化や腐敗臭はありませんが、ヒスタミンが大量にできていると、食べた時に口がピリピリする事があります。香辛料によるものでなければ、食べるのをやめましょう。

東海コープでは、加工工程が多い商品を中心にヒスタミン検査を実施しています。また、工場や流通時の温度管理の徹底や、商品の微生物の検査を行うことで適切な衛生状態で作られていることを確認しています。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2018年
4月3週
(16号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

