

魚で起こるヒスタミン食中毒に注意

「魚を食べた後に顔が赤くなったりアレルギーのような症状が出たけれど、しばらくしたら治まった」。そんな症状はヒスタミン食中毒かもしれません。

○ヒスタミン食中毒とは

サバやマグロなどの赤身魚に多く含まれる成分（ヒスチジン）が、細菌の働きで変化することでヒスタミンが生成されます。それを摂取することでヒスタミン食中毒が起こります。顔のほてりやかゆみ、頭痛などアレルギーに似た症状が特徴で、給食施設などで発生することが知られていますが家庭でも発生する可能性があります。

魚の不適切な温度管理が主な原因です。ヒスタミンは熱に強いので、一度生成されたものを加熱調理したとしても食中毒を防ぐことはできません。

ヒスタミンが増えてしまった魚やその加工品を食べることにより、アレルギー様の食中毒になります。食中毒の症状は通常 24 時間以内に回復しますが、症状が出た場合は、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

○注意点

ヒスタミンが作られないように、魚は低温管理を徹底すること、鮮度が低下した魚は使用しないことが対策になります。

◎生の魚を購入した際は常温に放置せず、速やかに冷蔵庫で保管するようにしましょう。またヒスタミンを産生する細菌はエラや消化管に多く存在するので、魚のエラや内臓は購入後できるだけ早く除去しましょう。

◎10℃で低温管理した場合でも、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。冷蔵であっても原料魚や半製品の長期保管は避けましょう。

◎調理時に加熱しても分解されないため、鮮度が低下した恐れのある魚は食べないようにしてください。

◎ヒスタミンが含まれていても臭いなどでは分かりませんが、ヒスタミンを高濃度に含む食品を口に入れたときに、くちびるや舌先に通常と異なる刺激を感じる場合があります。この場合は食べずに処分してください。

○東海コープ（コープぎふ・コープあいち・コープみえ）の検査

東海コープ商品検査センターでも赤身魚の商品のうち加工度が高い商品を中心に継続的にヒスタミン検査を実施しています。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。