

加熱しても防げない？ 魚のヒスタミン食中毒のおはなし

2026年5月、岐阜県のこども園でヒスタミンによる食中毒が発生したというニュースがありました。ヒスタミン食中毒は、魚を食べたあとに顔が赤くなったり、かゆみや頭痛が出るなど、アレルギーのような症状がみられます。多くの場合、しばらくすると自然におさまるため、「体調のせいかな」と思われ、食中毒だと気づかれないことも少なくありません。

この食中毒は、給食などの大量調理の現場だけでなく、魚の取り扱い次第では、家庭の食卓でも起こりうる身近なものです。

●ヒスタミン食中毒とは？

ヒスタミンは、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生成されます。食中毒予防というと、「しっかり加熱」を思い浮かべがちですが、ヒスタミンは、一度できてしまうと、焼く・煮るなどの加熱調理をしても分解されません。そのため、「増やさない」管理が大切です。

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。



●ポイントは温度管理

ヒスタミンを増やさないためには、次の点がポイントです。

- 購入後は、できるだけ早く冷蔵・冷凍する
- 持ち帰るときは、保冷剤などを活用する
- 魚のエラや内臓は、できるだけ早く取り除く

冷蔵していても、長期間保存するとヒスタミンが増える場合があります。できるだけ早く使い切りましょう。生協では、冷凍でお届けしている魚がほとんどですが、解凍後は常温に放置しないなど、取扱いに注意しましょう。

もし食べたときに異変を感じたら…

魚を食べたときに唇や舌にピリピリした刺激を感じた場合、ヒスタミン食中毒のサインかもしれません。無理に食べ続けず、処分する判断も大切です。症状が強い場合や改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

生協では、お届けしている商品について、商品検査センターで定期的にヒスタミン検査を行い、日々の温度管理の徹底とあわせて、安全・安心な商品づくりに取り組んでいます。

正しい知識と適切な管理で、これからも魚料理をおいしく楽しみましょう。

2026年
7月3週
(28号)

東海コープからの

おいしくって、

安全なおはなし

