

# ヒスタミン

ヒスタミン食中毒は、アミノ酸の一種であるヒスチジンが多く含まれる赤身魚等の食品の温度管理不良などで、食品に付着していたヒスタミン産生菌が増殖し、菌が産生する酵素の働きで食品中に多量のヒスタミンが生成・蓄積することにより起こります。ヒスタミンは加熱調理しても分解しないため、一度ヒスタミンが生成してしまうと、加熱をしても減らすことはできません。

一定量のヒスタミンを摂取すると症状を呈しますが、その量は過去の食中毒事例から大人 1 人当たり 22~320 ミリグラムと報告されています。

## 《症状》

多くの場合、食べた直後から 1 時間以内に、顔面、特に口の周りや耳たぶが赤くなったり、じんましんなどのいわゆるアレルギーのような症状のほか、頭痛、おう吐、下痢などの症状が出ます。

重症の場合は、呼吸困難や意識不明になることもあります。死亡事例はありません。

## 《原因食品》

原因となる食品の多くは、ヒスチジンというアミノ酸が多く含まれる赤身魚（カジキマグロ、ブリ、マグロ、サバ、イワシ、カツオ等）とその加工品です。

## 《予防方法》

(1) 魚やその加工品は常温で放置してはいけません。

また、冷蔵保管の場合も、長期間の保存でヒスタミンが増えることがありますので、できるだけ早く食べるようにしましょう。

(2) 冷凍した魚を解凍する時は、冷蔵庫内で解凍する等、可能な限り低温で短時間のうちに解凍してください。

また、冷凍と解凍の繰り返しは避けましょう。

(3) 食品中にヒスタミンが生成されても、外観や臭いの変化はほとんどありませんが、多量のヒスタミンを一度に摂取すると、食べたときに舌がピリピリと感ずることがあります。

異変を感じたら食べないようにしましょう。