

# それって食中毒かも？ —ヒスタミン食中毒のお話—

みなさんは魚を食べて舌がピリッとする、じんましんが出たなどの経験はありませんか？それは「ヒスタミン」が原因の食中毒かもしれません。

## ●ヒスタミンって何？

ヒスタミンは魚についている菌によってつくられます。魚のなかでも特に赤身魚（マグロ、サバ、イワシなど）には「ヒスチジン」というアミノ酸が多く含まれています。ヒスチジンは食べても問題ありませんが、魚に付着している「ヒスタミン生成菌」の働きによって食中毒の原因となる「ヒスタミン」に変わってしまいます。

## ●ヒスタミン食中毒の症状は？

食べた直後から1時間以内に、

- ・唇のしびれやかゆみ
- ・頭痛

・じんましん などアレルギーの様な症状が現れます。

重症になることは少ないですが、発症した場合は速やかに医療機関に相談しましょう。

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。



## ●ヒスタミン食中毒を予防するためには

「ヒスタミン」は一度生成されると、加熱しても減りません。

食中毒の予防三原則は「つけない、増やさない、やっつける」ですがヒスタミン食中毒の場合は「増やさない」対策が重要です。特に低温管理をして菌を増やさないことが大切で、製造現場では加工時の温度管理に気を付けています。購入後は家庭での取り扱いに注意しましょう。

### ①低温で管理する

- ・購入した魚は常温で放置せず、速やかに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- ・冷凍品を解凍する場合は、冷蔵庫や流水を使う、または調理方法の表示に従ってできるだけすばやく解凍しましょう。

※冷蔵庫で保存してもゆるやかにヒスタミンが増えることがあります。

できるだけ早めに食べるようにし、長期間保存する場合は冷凍しましょう。

### ②ヒスタミン生成菌を取り除く

- ・ヒスタミン生成菌はエラや内臓に多くいると言われているため、魚丸ごとを購入した場合はできるだけ早く除去しましょう。

生協で扱う商品は製造工程の確認や検査を通して商品の製造・管理の状況をチェックしています。

2024年  
7月3週  
(29号)

東海コープからの

おいしくって、

安全なおはなし

