

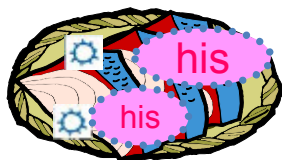
# ヒスタミン食中毒にご注意を！

## 特徴は

主な症状	潜伏期間	原因食品
口の周りや顔面の紅潮、じんま疹、頭痛、発熱等のアレルギー様症状	食後数分～ 1時間以内	マグロ、カツオ、サバ等の赤身魚やその加工品

## 原因は・・・

赤身魚を常温で放置した場合等、ある種の菌(ヒスタミン産生菌)が増殖すると、細菌の酵素の働きにより、赤身魚に多く含まれるアミノ酸のヒスチジンから、ヒスタミンが生成されます。このヒスタミンが増えた魚やその加工品を食べた場合に食中毒が発生します。



ヒスチジン(アミノ酸)



ヒスタミン

低温でも酵素は働きますが、温かいと活発になります

## 注意①

### ✓ ヒスタミンは加熱しても壊れません！

加熱によって菌とその酵素は死滅しますが、一旦魚肉中で作られたヒスタミンは壊れず、缶詰や焼き魚などの加熱調理品でも食中毒がおこります。

実際に北九州でも、焼いたアジの干物やサバの竜田揚げ、アジの小判焼きで食中毒が発生しています！

## 注意②

### ✓ 冷凍中はヒスタミンは増えませんが、酵素は生きています！

冷凍では酵素は働きませんが、解凍すれば再び働き始め、ヒスタミンが生成されます。

常温で解凍したり、解凍後長期間冷蔵庫で保管した場合に食中毒がおこる可能性があります。

## 注意③

### ✓ 一旦作られたヒスタミンは溜まっていきます！

漁獲から加熱調理が行われるまでの間、運搬、販売、保存の段階で温度が上昇するとその度にヒスタミンが生成されて魚肉中に蓄積されます。

流通や販売の各段階で常温にさらされたり、解凍と凍結をくりかえしたりすると、少しずつヒスタミンが生成され食中毒がおこる可能性があります。

# ヒスタミン食中毒を予防するためには！ (家庭編)

鮮魚や干物等の加工品は  
購入から調理までの低温管理・期限管理が重要です！

## 購入

### 購入時に温度等確認！

- ・きちんと冷えているか、冷凍品は溶けた形跡がないか確認
- ・購入後は寄り道せず、帰宅（時間がかかる場合は氷や保冷剤を！）
- ・家に着いたら、素早く冷蔵庫へ

## 保管

### 冷蔵でも長時間の保管は危険！期限に注意！

- ・10℃以下でも少しずつヒスタミンが生成されるので、期限が過ぎたものは加熱しても危険
- ・期限が過ぎたものは適切に廃棄する

## 冷凍品

### 解凍も低温で！再凍結はしない！

- ・常温で解凍しない
- ・解凍後はヒスタミンの生成が始まるので、長期の保管は危険
- ・一度解凍したものは再凍結しない

## 調理

### 加熱前常温にさらす時間を短時間に！

- ・加熱前の鮮魚を調理台の上で置きっぱなしにしない！
- ・皮剥ぎ、骨抜き、ミンチ等、時間がかかる場合は少しずつ冷蔵庫から出して処理

## 提供前

### 味見でぴりっとするものは危険！

- ・ヒスタミンを高濃度に含む食品を口に入れたときに、唇や舌先に刺激を感じることがあります。この場合は提供せずに処分してください

北九州市保健所 東部生活衛生課	食品衛生第一・第二係	093-522-8728
	広域食品指導係	093-583-2048
西部生活衛生課	食品衛生第一・第二係	093-642-1441(内線602)