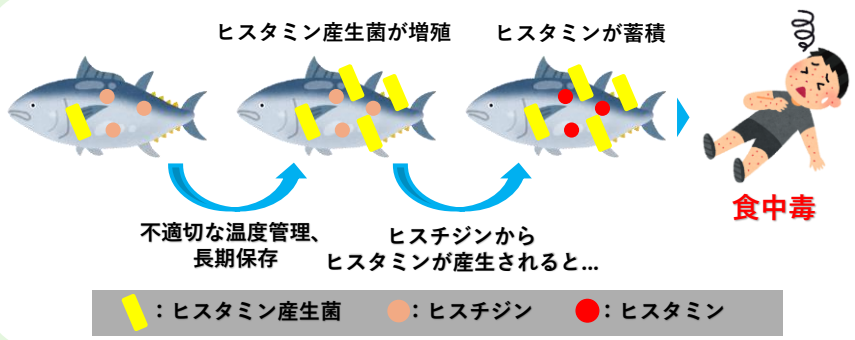
ヒスタミン食中毒を防ごう!

ヒスタミン食中毒とは

　ヒスタミン食中毒は、ヒスタミンが高濃度に蓄積された食品（特に魚類及びその加工品）を食べることにより発症する、アレルギー様の食中毒です。
　ヒスタミンは食品中に含まれるヒスチジンにヒスタミン産生菌の酵素が作用し、変換されることで生成されます。
　そのため、ヒスチジンが多く含まれる食品を常温に放置する等の不適切な管理をすることで、食品中のヒスタミン産生菌が増殖し、ヒスタミンが生成されます。
　なお、ヒスチジンは白身の魚に比べてサバ、マグロ、イワシ等の赤身の魚に多く含まれています。
　ヒスタミンは熱に安定であり、また調理加工工程で除去できないため、一度生成されると食中毒を防ぐことはできません。



症状

・発症までの時間：食後数分～30分位
・症状：顔面の紅潮、頭痛、じんま疹、発熱等

予防方法

加熱しても壊れない　**凍結中も壊れず安定**　**解凍すると増加**

このような特徴をもつヒスタミンの食中毒を防ぐには

低温管理

　魚を保存する場合は、速やかに冷蔵・冷凍し、常温での放置時間を最小限にしましょう。
　また、ヒスタミンは冷凍状態では増殖しませんが、解凍後は酵素が働きだし、ヒスタミン生産菌が存在すれば再度増殖します。解凍と凍結を繰り返さないようにしましょう。

鮮度管理

　ひとたび蓄積されたヒスタミンは加熱をしても分解しないため、鮮度が低下したおそれのある魚には注意しましょう。

異常を感じたら、食べずに処分

　ヒスタミンが高濃度に蓄積されている食品を口に入れたときに唇や舌先に通常と異なる刺激を感じる場合があるので、そのような場合は食べずに処分しましょう。

長崎市保健所　生活衛生課（TEL：095-829-1155）