

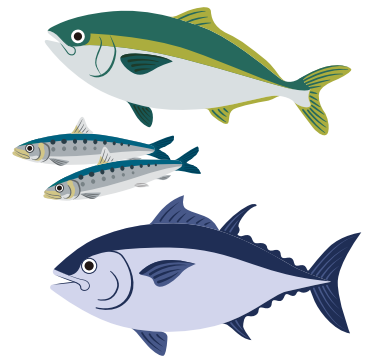
# ヒスタミンによる食中毒にご注意ください!

魚を食べた後、「舌がピリピリする」、「顔が赤くなる」などの症状が出たと消費者から申し出があった場合、それはヒスタミンによる食中毒かもしれません。

## ■ヒスタミン食中毒とは

### <特徴と症状>

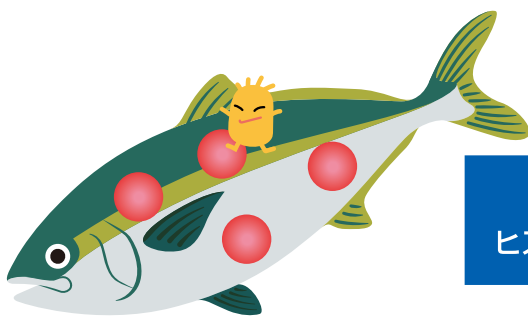
- ・ヒスタミンという化学物質が原因の食中毒
- ・食べた直後から1時間以内に発症
- ・症状は顔面紅潮、じんましん、頭痛など
- ・重症の場合、呼吸困難や意識不明になることがある
- ・アレルギーと同じような症状だが、食物アレルギーではない
- ・ヒスタミンは熱に安定で、調理時の加熱では分解されない



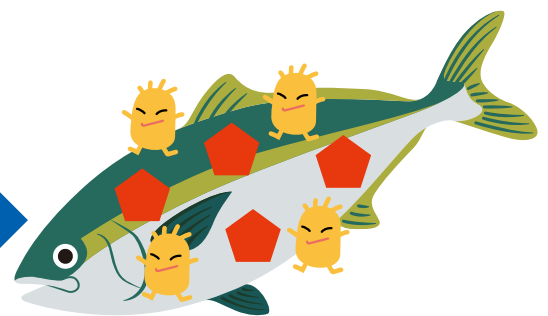
### <原因食品>

- ・ヒスチジンというアミノ酸が多く含まれる赤身魚とその加工品
- ・ブリ、マグロ、カツオ、イワシ、サンマ、アジなど

## ■ヒスタミンが生成されるメカニズム



温度管理の不備で  
ヒスタミン産生菌が増殖



ヒスタミン産生菌は海水中などに存在し、魚に付着している

ヒスチジンからヒスタミンが生成される

過去の食中毒事例から発症者のヒスタミン摂取量を計算した例では、大人一人あたり22~320mgと報告されている。\*

\*ヒスタミンのファクトシート (内閣府食品安全委員会)

● ヒスチジン    🐛 ヒスタミン産生菌    ⬠ ヒスタミン

## ■ヒスタミン食中毒予防のポイント

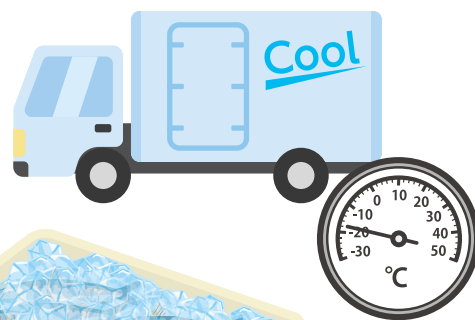
# 「ヒスタミンを生成させない」ことが重要！

一度生成されたヒスタミンは調理時の加熱では分解されません。  
原材料（魚の場合には死んだ瞬間から）から最終製品を食べるまで  
ヒスタミン産生菌の増殖と酵素作用を抑える

**「一貫した温度管理」**が重要です。

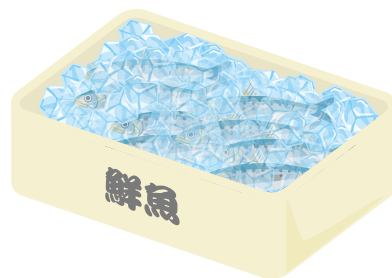
### <搬送>

- ・搬送時、搬送待機中など魚の低温管理を徹底する
- ・搬送時に氷を使用し魚の低温管理をする際は、搬送先に納品するまで魚全体を氷で覆えるよう氷の量などを管理しましょう



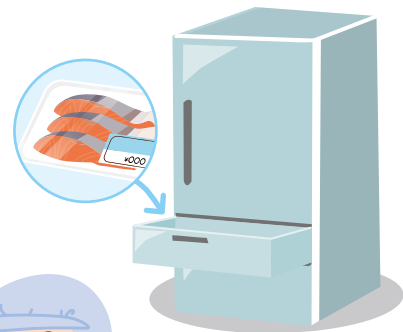
### <仕入れ・受入>

- ・信頼できる業者から原材料を仕入れる
- ・適切な温度管理がされている原材料を使用する
- ・鮮度が低下した魚は使用しない



### <保存>

- ・生魚は常温で保管せず速やかに冷凍・冷蔵し、期限内に使い切る



### <下処理・加工・調理>

- ・ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在するため、魚のエラや内臓は速やかに取り除く
- ・解凍、加工するときは魚の低温管理を徹底する
- ・魚の解凍は冷蔵庫内で行う
- ・魚の凍結と解凍の繰り返しは避ける



### <提供、販売時>

- ・検食、味見をしたときに舌や唇に「ピリピリ」と感じた場合は、提供、販売を中止する

