

～ ヒスタミン食中毒について ～

ヒスタミン食中毒は、鮮度の低下などによりヒスタミンが高濃度に蓄積された魚類、その加工品、などを摂取することにより発生するアレルギー様食中毒です。

ヒスタミンはヒスタミン生成菌の酵素によって、食品中のヒスチジン（必須アミノ酸の一つ）から生成される化学物質で、常温ではその生成が増加します。また、一度生成されたヒスタミンは加熱調理しても分解されません。このため、食材、調理した食品の適切な温度管理を行い、ヒスタミンの生成を抑えることが大切です。

ヒスタミン食中毒の原因食品

マグロ、カツオ、サバ、イワシ、アジ、ブリなどの赤身の魚、及びそれらの加工品

* 海外では水産物以外のワイン、チーズなどの発酵食品が原因食品となった事例もあります。

ヒスタミン食中毒の症状

通常、食後数分～60分位で症状が現れ、6～10時間で回復します。重症化することは少なく、死亡例も報告されていません。発症した場合には、抗ヒスタミン剤が効果的です。症状としては、顔面紅潮（特に口まわりや耳たぶ）、頭痛、じんましん、発熱などがあげられ、アレルギー反応に似た症状を呈します。

**ヒスタミン食中毒を予防するには**

ヒスタミンは原料魚の貯蔵中やその加工、調理中、最終製品の貯蔵・流通中の温度管理不良によりヒスタミン生成菌が増殖することで生成・蓄積されるため、ヒスタミン生成菌の増殖を抑制する対応が必要となります。日本国内では、保育所や小学校などの大量調理場での大規模なヒスタミン食中毒発生が多く報告されていますが、大量調理場や食品加工場に限らず、飲食店や各ご家庭で赤身の魚を調理される際は以下の4点を心掛けて下さい。

- ① 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とすること。
- ② 一度蓄積されたヒスタミンは加熱しても分解されないため、鮮度が低下した恐れのある魚は使用しないこと。
- ③ 解凍する際は常温でなく冷蔵状態で行い、速やかに調理喫食すること。
- ④ 唇や舌先に刺激を感じたら食べずに処分すること。

国内基準

現在日本国内ではヒスタミン濃度の基準は設定されていませんが、福岡市では指導基準を50ppm（50mg/kg）と定めています。

またFAO/WHOの合同専門家会議による報告書では、ヒスタミンの無毒性量を50mgとしており、1回あたりの魚の喫食量を250gとした場合、1回の食事で健康被害を起こさないと考えられる食品中のヒスタミン濃度は200mg/kgと算出しています。しかし、この値は健康な大人の場合であり、日本国内のヒスタミン食中毒患者の過半数が0～14歳であることを踏まえると、あくまで目安としての濃度となります。

※食品・飲料水等の検査に関するご相談・お問い合わせ先

公益財団法人北九州生活科学センター

〒804-0003 北九州市戸畑区中原新町1-4 TEL:093-881-8282 FAX:093-881-8333