

食品の足が早くなる夏場、食中毒が心配な季節でもあります。「食中毒」と言えば、加熱することで予防できるというイメージを持たれる人が多いと思いますが、今回は「加熱しても予防しきれない食中毒・ヒスタミン」についてのお話です。

**食中毒の事例**

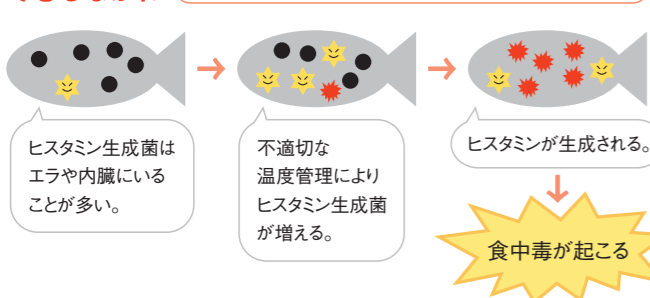
事例1: スーパーで買ってきたサンマの干物を食べたら、口の中がかゆくなり喉が腫れてしまった。  
事例2: メカジキの味噌漬を購入手で食べたら、舌がピリピリ、数分後に頭痛や目のかゆみが起こった。  
これらの原因は、どちらも「ヒスタミン」でした。

**ヒスタミンって何?**

魚、特にマグロ、サバ、イワシ、サンマなどの赤身魚には「ヒスタジン」というアミノ酸が多く含まれています。ヒスタジンは食べても問題ないものですが、「ヒスタミン生成菌」と呼ばれる細菌の働きで分解されることで、食中毒の原因物質に変わってしまいます。これが「ヒスタミン」です。

ヒスタミンは熱に強いので、一度生成されると加熱をしても食中毒を防ぐことは難しくなります。ヒスタミン生成菌は常温で増えやすいので、ヒスタミンを作らせない温度管理や、処理が重要になってきます。

**ヒスタミンのできるながれ**



**ヒスタミンによる食中毒の症状**

ヒスタミンを多く含んだ食品を食べると、一般的に食後数分～30分でじんましん、唇のしびれ・かゆみ、頭痛、嘔吐下痢などアレルギーに似た症状が現れますが、6～10時間程度で回復することが多いようです。重症になると呼吸困難や意識不明になることもあります。そのような事例は少ないです。

**ヒスタミンを発生させないためには**

家庭で予防するには、ヒスタミン生成菌を増やさないことが大切です。

- ① 魚の切り身や干物、加工品を購入したら速やかに冷蔵・冷凍する。
- ② 冷凍で保管した魚は、常温で解凍せず、冷蔵庫または流水で手早く解凍する。解凍方法の記載がある場合は、それに従って解凍する。
- ③ 解凍後は、すぐに調理する。
- ④ 一度解凍したものは再凍結をせず、使い切る。
- ⑤ 冷蔵庫で保存してもゆるやかにヒスタミン生成菌が増えるケースもあるので、早めに食べるようにし、長期間保存する際には冷凍する。

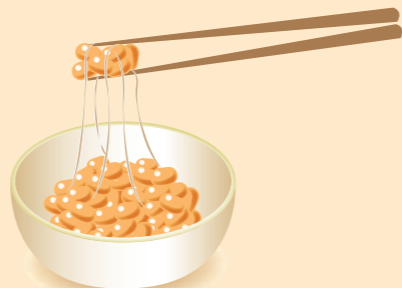
※ ヒスタミンが発生している、見た目や臭いなどでは判別できません!

生協では安全な商品をお届けするために、製造工程の確認や、検査センターでヒスタミン検査を行い、商品の品質を確認しています。ご家庭でも温度管理を徹底して、栄養豊富でおいしい赤身魚を安心して食べられるようにしたいですね。

**あなたのギモンにお答えします!!**

**Q** 納豆がジャリジャリした食感になりました。

**A** 二次発酵によるアミノ酸の結晶です。商品の温度が上がると納豆菌の活動が活発化し、過剰に発酵が進むことがあります。その場合、糸引きが弱くなりアミノ酸の白い結晶が発生します。食べても差し支えはありませんが、苦味が出る場合や、ジャリジャリとした食感の原因となります。商品が届いたらすぐに冷蔵庫に入れて保管してください。



**おにぎりに混ぜて野菜不足を解消**



国産ごぼうとねぎで作ったねぎごぼう  
凍 100g  
本体価格 189円  
税込価格 204円  
次回予定 未定



とても細かくなっていて、お弁当の隙間埋めにも役立っています。ご飯にも混ぜやすく、おにぎりにも重宝しています。これからもずっとあって欲しい一品です。 岐阜市 N.Kさん

※7月号で誤った商品掲載してしまったため、再掲載させていただきます。お詫びして訂正いたします。

**子どもたちの大好物**



メガクランチ (塩味付ポテト)  
凍 550g  
本体価格 475円  
税込価格 513円  
次回予定 8月2週



うちの子供たちは、生協のメガクランチが一番好きです! 誕生日、クリスマス、遠足のお弁当など、必ずリクエストされます。本当に幸せそうに食べるので、見ていて笑ってしまいます。 各務原市 C.Aさん

**骨まで食べられるほど柔らかい!**



骨まで食べられる  
水温熟成  
さば味噌煮  
凍 2切×2袋(300g)  
本体価格 398円  
税込価格 429円  
次回予定 8月3週



大好きなさばの味噌煮が簡単に食べられるので、家族に大好評です。特に、骨まで食べられるほど柔らかく煮込んであるところが高ポイントです。 可児市 M.Hさん

**フリフリ食感で、食べ応えあり**



フリット  
えびフライ(大)  
凍 6尾2袋  
本体価格 880円  
税込価格 950円  
次回予定 8月2週



子どもの誕生日のリクエストはエビフライばかりです。自分で作るとエビが曲がりませんが、これなら大丈夫。揚げるだけなので便利で、タルタルソースをかければ子どもは喜びます! 池田町 ごろんさん

**一年中、愛飲しています**



熱風焙煎むぎ茶  
(国内産大麦使用)  
1kg  
本体価格 248円  
税込価格 267円  
次回予定 8月3週



いま小学生の子どもたちが赤ちゃんの頃から、麦茶はこれです! 粒のままの麦茶はあっさりとして色も綺麗です。夏だけでなく一年中かかせません。 土岐市 H.Kさん

**魚が苦手な人にも試してほしい!**



ひとくちまぐろカツ  
(タルタル風味)  
凍 14個  
本体価格 298円  
税込価格 321円  
次回予定 8月2週



魚が苦手な夫に魚もおいしく食べてほしいと思い購入。何も言わず出したら、メンチカツと思ってパクパク食べました! 食べ終わってから、まぐろだと伝えたらびっくりしていました。 土岐市 R.Oさん