

ヒスタミン食中毒に注意しましょう!

ヒスタミンによる食中毒をご存じですか?ヒスタミン食中毒は、ヒスタミンという物質により顔が赤くなったり、じんましんがでたり、アレルギーと同じような症状が起こる食中毒です。

●ヒスタミン食中毒の原因となる食品

マグロ、カジキ、カツオ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、アジなどの赤身魚は、ヒスチジンというアミノ酸を多く含みます。ヒスチジンは細菌(ヒスタミン産生菌)の酵素の働きでヒスタミンとなるため、ヒスチジンを多く含む食品を常温で放置する等、不適切な管理を行うとヒスタミン産生菌が増殖し、ヒスタミンが生成されます。

●どんな症状があるの?

食べてから1時間以内に、顔面、特に口の周りや耳たぶが赤くなったり、じんましん、頭痛、おう吐、下痢等の症状が出たりします。死亡事例はありませんが、呼吸困難や意識不明になることもあります。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



●ヒスタミン食中毒の発生状況

家庭でも発生していますが、保育園や学校が関係する給食施設を原因とする大規模な食中毒が発生しています。

●予防のポイント

一度生成されたヒスタミンは、加熱しても分解等はありません。そのため、ヒスタミンを生成する細菌の増殖を抑えてヒスタミンを生成させない事が重要です。

- ①魚は常温で放置せず速やかに冷蔵もしくは冷凍保管するようにしましょう。
- ②冷凍品の解凍は冷蔵庫や流水での解凍、もしくは表示に記載されている解凍方法で行いましょう(常温での長時間の放置は厳禁です)。
- ③ヒスタミンを産生する菌はエラや消化管に多く存在します。魚のエラや内臓はできるだけ早く取り除きましょう。

東海コープで取り扱う商品は流通時の温度管理の徹底と、製造工程の確認や、商品検査等を活用した総合的なヒスタミン食中毒対策を行っています。



2023年
2月3週
(7号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

