



ヒスタミンによる食中毒に注意しましょう

平成17年7月に、福岡市内の保育園で調理された「イワシのつくね揚げ」を喫食した園児十数名が、顔面紅潮、発疹等のアレルギー様症状を呈しました。

調査の結果、**ヒスタミン**による食中毒と断定しましたが、ヒスタミン食中毒とはどのようなものなのでしょうか。

ヒスタミン食中毒についての特徴と、予防法についてお知らせします。

1 症状

喫食直後から1時間くらいで、顔面紅潮、発疹等のアレルギー様の症状を呈します。

2 原因と特徴

多くの場合、**青魚(サバ、マグロ、イワシ、サンマ等)**やその加工品が原因食品となります。

鮮度低下の過程で、ヒスタミンを生成する細菌の作用により、ヒスタミンが高濃度に生成されます。

ヒスタミンは熱に強く、一度魚肉に生成されると取り除くことはできません。

ヒスタミンが大量生成されても、外観や臭いではほとんど気がつきません。

3 予防法

なるべく、新鮮な魚を購入すること。

保存する場合は、冷蔵(10℃以下)

もしくは、冷凍で行う。室温では放置しない。

古くなったと思ったら、食べないこと。

