

魚の取り扱いに要注意！

ヒスタミン食中毒を防ごう

ヒスタミン食中毒は、ヒスタミンが高濃度に蓄積された食品、特に魚類及びその加工品を食べることにより発症する、アレルギーに似た食中毒です。



どんな症状？

- 魚類やその加工品などを食べた後1時間以内に、
 - ・顔面（特に口のまわりや耳たぶ）が紅潮
 - ・じんま疹
 - ・発熱
 - ・頭痛などの症状を引き起こします。
- 多くの場合は、6～10時間で回復しますが、呼吸困難や意識不明などの重症例もあります。
- 食べると舌にピリピリした刺激を感じることもあります。

鮮度の低下がヒスタミンを作る



ヒスタミン生成菌

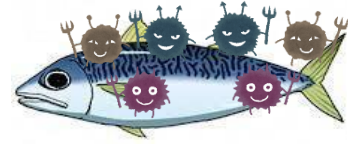
- ・赤身魚はヒスチジンを多く含む。
- ・ヒスタミン生成菌は海水中などに存在し、魚に付着している。

温度管理不十分で菌が増殖



低温（5～10℃）でも危険！

ヒスタミン生成菌が増殖



ヒスチジンは、ヒスタミン生成菌が産生する酵素の働きで、ヒスタミンになる。

加 熱



ヒスタミン食中毒発生！！
見た目やにおいではわからない

加熱してもヒスタミンは壊れない！？

温度管理が不十分な環境で長時間放置され生成してしまったヒスタミンは、加熱をしても壊れず、食中毒を引き起こしてしまいます。

魚のミンチを原因とする食中毒も多く発生しています。

“少し傷んできたけど、火を通せば大丈夫！”は間違いです。

予 防 方 法

【食材の選定】

- ・鮮度の確認
- ・信頼できる業者から購入

【調理】

- ・迅速な調理
- ・温度管理の徹底
- ・室温放置厳禁

【試食】

- ・唇や舌先に刺激を感じたら提供しない
- ・複数名で確認