

サニナビ

北九州



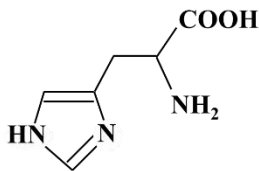
北九州市保健所
東部生活衛生課
広域食品指導係
小倉北区西港町 94-9
TEL 093-583-2048
FAX 093-583-2044

ヒスタミン食中毒にご注意を！

☆ヒスタミンとは？

ヒスタミンは、赤身魚などの食品に含まれるヒスチジン(アミノ酸の一種)からヒスタミン産生菌の酵素の働きによって生成される化学物質です。ヒスチジンが多く含まれる食品を常温に放置するなど、不適切な温度管理をすると、食品中のヒスタミン産生菌が増殖し、ヒスタミンが生成されます。

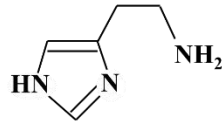
ヒスタミンは熱に安定であるため、一度生成されたヒスタミンは、調理時の加熱等では分解されません。そのため、流通や販売の各段階で常温にさらされたり、解凍と凍結を繰り返したりすると、少しずつヒスタミンが生成・蓄積され、食中毒が起る可能性があります。



ヒスチジン(アミノ酸)



ヒスタミン産生菌



ヒスタミン

☆ヒスタミン食中毒の特徴は？

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、アレルギー様の食中毒です。主な症状は、顔面、特に口の周りや耳たぶの紅潮、じんましん、頭痛、発熱などで、食後数分〜1時間以内に発症します。

過去のヒスタミン食中毒の発生状況を見ると、件数に対して患者数が多い状況です。また、ヒスタミンに対する感受性は個人差がありますが、特に子どもはヒスタミンに対する感受性が高く、保育園や学校が関係する大規模な食中毒が発生しています。

ヒスタミンによる食中毒全国発生状況

	事件数	患者数
平成23年	7	206
平成24年	9	113
平成25年	7	190
平成26年	7	61
平成27年	13	405
平成28年	15	283
平成29年	8	74
平成30年	20	355

参考：厚生省「ヒスタミンによる食中毒について」

☆ヒスタミン食中毒の原因食品は？

ヒスチジンを多く含むマグロ、カジキ、

カツオ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、アジなどの赤身魚及びその加工品が主な原因食品として報告されています。

北九州市でも、過去にアジの干物やサバの竜田揚げ、アジの小判焼きでヒスタミン食中毒が発生しています。



☆ヒスタミン食中毒の予防方法

- ・魚を保管する場合は、速やかに冷蔵・冷凍すること。
- ・解凍や加工の際は、魚の低温管理を徹底すること。
- ・ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在するので、魚のエラや内臓はできるだけ早く除去すること。
- ・鮮度が低下したおそれのある魚は使用しないこと。
- ・ヒスタミンを高濃度を含む食品を口に入れると、唇や舌先に通常と異なるピリピリとした刺激を感じることもあるため、この場合は、食べずに処分すること。
- ・信頼できる業者から原材料を仕入れるなど、適切な温度管理がされている原料を使用すること。



食品安全情報

小学校の調理実習でジャガイモによる食中毒が発生

兵庫県宝塚市内の小学校で7月9日、家庭科の調理実習で使用したジャガイモによる食中毒が発生し、16人が発症しました。このジャガイモは校内で栽培された

もので、ジャガイモに含まれていた植物性自然毒「ソラニン類」が原因でした。ジャガイモの芽とその根元や、皮(特に光が当たって緑色になった部分)には、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれています。これらを多く含むジャガイモを食べると、吐き気や下痢、おう吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出る場合があります。

☆天然毒素の特徴とジャガイモによる食中毒の予防ポイント

- ・ジャガイモに光(日光、蛍光灯)が当たると増えるため、暗くて涼しい場所に保管しましょう。また、栽培時はジャガイモが地面から外に出ないように「土寄せ」をしましょう。
- ・未熟なジャガイモでは濃度が高いことがあるため、大きく育てて熟してから収穫しましょう。
- ・傷つけると増えるため、収穫、保管時にジャガイモを傷つけないように気をつけましょう。
- ・芽とその周辺や、皮の緑色の部分では濃度が高く、加熱調理しても減らないため、しっかりと取り除きましょう。
- ・濃度が高いジャガイモが苦くなるため、苦みやえぐみのあるジャガイモは食べないようにしましょう。

編集後記

熱中症による死者が出ています。のどが渇く前からこまめに水分・塩分を補給するなどして熱中症を予防しましょう。今月の写真は、「シンベエザメ」です。

