

# ヒスタミンに関するQ & A

## ヒスタミンとは何でしょう？

ヒスタミンは、魚肉等に多く含まれるアミノ酸の一種のヒスチジンを、微生物(ヒスタミン産生菌)が分解して作る化学物質です。

ヒスタミンは人体に有害な物質で、多量に摂取すると、数分から2、3時間という短い間に顔面の紅潮や腫れ、じんましん、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、めまい等が起こります。

症状が重くなることは稀で、ほとんどの場合は1日程度で回復します。医療機関で受診し、抗ヒスタミン剤を使用すればさらに早く回復します。

## どんな食品でヒスタミンは産生されるの？

- 1位 マグロ、イワシ、サンマ、アジ、サバ、カツオなどの青魚（赤身の魚）
- 2位 カジキ、シイラなどの魚
- 3位 鶏肉、ハム、チェダーチーズ等（ごく稀にヒスタミンを産生します）



**血合いの多い魚で産生されることがほとんどです。また、味噌漬、しょうゆ漬などに加工された製品でも産生されることがあります。**

## ヒスタミンを作るヒスタミン産生菌はどこにいますか？

多くの魚には、漁獲され流通される段階でヒスタミン産生菌が付着しています。検査した魚介類の60%からこの菌が検出されたという報告もあります。また、人の腸内細菌にもヒスタミンを産生するものがあります。自然界のどこにでもいるということですね。

## どんな条件でヒスタミンは増えるのでしょうか？

ヒスタミン産生菌は微生物ですから、栄養（魚肉のヒスチジン等）と適度な温度条件があればヒスタミンを産生します。

生魚では20・24時間で食中毒を起こす可能性がある量のヒスタミンが産生されたという検査結果があります。（温度が上がれば産生に必要な時間は急激に減ります。）

しかし一方では、4で保存しても1週間を過ぎるとヒスタミンが急激に増えるという報告もあります。

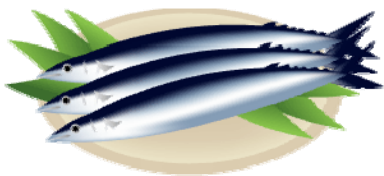
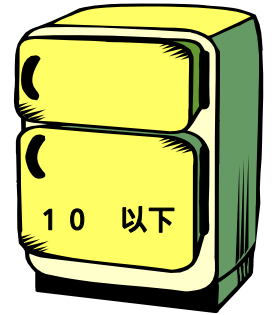
特に最近の干物や一夜干しは水分が多く、生魚と変わらないものも多いので、干物だからといって室温で放置するのは大変危険です。

また、冬でも室内は暖かです。季節に関わらず、魚類は冷蔵もしくは冷凍保存し、できるだけ早く食べましょう。

## ヒスタミンによる食中毒はどうやって防げばいいのですか？

ヒスタミンが産生されても食品に外見の変化や臭いはありません。また、ヒスタミンは熱にも強く加熱してもほとんど分解しません。水には溶けますが、洗い流すのも確実ではありません。次の方法で防ぎましょう。

- 1 食品（特に魚は）はヒスタミンが産生されないように、低温で保管し早く食べましょう。
- 2 食材の検収時や調理開始時に、品温や時間を記録する習慣をつけましょう。
- 3 給食の食材等では、仕入先の保管状況や取り扱いを確認しましょう。  
魚のすり身等を頻繁に使用する場合は、すり身のヒスタミン検査結果を求めるのもひとつの方法です
- 4 ヒスタミンは口に含むとピリッと刺すような刺激がある場合があります。魚料理で香辛料など使用していないのに、刺激があった場合は食べないようにしましょう。



### ヒスタミン中毒にまつわる格言と川柳

昔から注意が必要だった青魚のヒスタミン中毒

#### 「サバの生き腐れ」「サバは足が早い」

サバはヒスタミン産生等により食に適さなくなるのが早い様子をあらわしている。

#### 「サバを読む」

ヒスタミン産生等により商品価値が無くなるのが早いため、大漁のときは早く売るため多めに渡すことをあらわしている。

#### 「はづかしさ医者にカツオの値が知れる」

初鰹の時期を過ぎて値が下がり、庶民にも手が届くようになったカツオでヒスタミン中毒になり医者にかかった様子を読んだ川柳

