

アレルギー様食中毒

心を込めて調理した食品で食中毒を起こしたくないですね。

食中毒の中には、ヒスタミンによる「アレルギー様食中毒」と呼ばれるものがあります。ヒスタミンが多量に蓄積した食品を食べることで、食後30分～60分ほどでアレルギー症状に似た顔面紅潮、じんま疹、頭痛などが起こります。

ヒスタミンは食品に含まれる必須アミノ酸の一つであるヒスチジンが、細菌（ヒスタミン生成菌）の働きにより生成されます。常温で食品を放置するとその生成菌が増殖し、多量のヒスタミンが蓄積されてしまいます。アレルギー様食中毒は魚介類の喫食時に多くみられますが、主にヒスチジン含量が高いマグロ、カツキ、サバ、アジなどの赤身魚やその加工品で食中毒が発生しています。学校や保育園等の給食施設で魚介類を取り扱う際は、ヒスタミンが蓄積されないよう適切な管理が求められます。

対策としては、生成菌を増殖させないことです。それには徹底した低温の温度管理が重要です。しかし、生成菌の中には5～10℃の低温を好む細菌もあり、長期間の保存でヒスタミンが蓄積されることがあります。気温が低い冬場でもヒスタミンへの注意が必要です。また、煮る、焼く、揚げるなどの加熱では、生成菌は死滅しても熱に強いヒスタミンは分解されません。

現在、国内ではヒスタミンの規制値は定められていませんが、食品の国際規格（コーデックス規格）においては、一部の魚種に衛生及び取扱基準として、ヒスタミン濃度は200ppmを超えないこととしています。そこで、魚介類等を取り扱う企業や給食施設には品質管理の一つとして、ヒスタミンの検査をおすすめしています。

当所では、ヒスタミンの検査を行っております。ぜひ、ご相談ください。