

## ヒスタミンによる食中毒

昨年11月、都内のある保育園でヒスタミンによる食中毒が発生しました。東京都の報道発表によると、給食を食べて10分から1時間半位の間に、園児28名の腕や顔に発疹が起きたとのこと。重症になる園児がいなかったことが何よりです。

ヒスタミンは、ヒスチジンと呼ばれるアミノ酸の一種が食品に存在する細菌によって作られた食中毒の原因物質です。マグロ、サバ、イワシ、サンマなどのヒスチジンを多く含む赤身魚やその加工品の不適切な温度管理などにより生成されます。食べると舌がピリピリと刺激を感じることもあるそうです。

ヒスタミンを大量に摂ると、1時間以内に口の周りや耳たぶが赤く腫れたり、頭痛やじんましんなどのアレルギーに似た症状を引き起こします。発症には個人差もありますが、大人より子供の方が少量のヒスタミンで発症しやすいとされています。子供には特に注意が必要です。

ヒスタミンが生成された魚は匂いや見た目に異常は現れません。また、熱に強いので加熱調理してもほとんど分解されず、冷凍状態でも安定であると言われています。ひとたびヒスタミンが生成してしまうと取り除くことが困難です。

ヒスタミンによる食中毒を防ぐ方法はいたってシンプルです。東京都によると、「魚やその加工品は常温で放置しないこと」、「冷凍した魚を解凍する時は、冷蔵庫内で解凍するなど、可能な限り低温で短時間に行うこと」、「口に入れたときに舌がピリピリとした刺激を感じたら食べないこと」を挙げています。ですが、ヒスタミンによる食中毒は毎年のように発生しています。

当研究所ではヒスタミンの検査を行っております。ぜひ、ご利用ください。