



魚のヒスタミン中毒

魚を食べて、アレルギーのような症状が出たり、じんましんが出たりしたことはありませんか？ その原因のひとつに魚やその加工品に含まれる「ヒスタミン」の存在があります。今回は「ヒスタミン」について商品検査センター「りんご館」で調査しました。



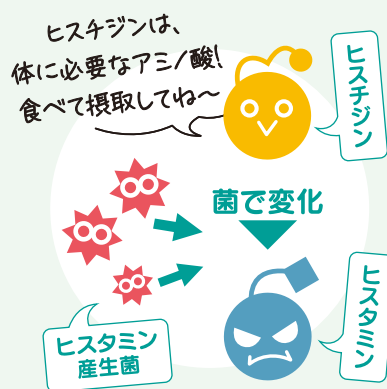
気を付けておいて損なし！

「ヒスタミン」って何だろう？

「ヒスタミン」とは、アレルギーのような症状を引き起こす原因となる物質。魚の身に含まれるアミノ酸の一種である「ヒスタジン」という物質が特定の菌によって変化したものです。ヒスタミンを大量に含む食品を食べると、食中毒の症状が出て、1時間以内に顔が赤くなったり、唇が腫れたりします。

「ヒスタミン」が増えるのは…?

ヒスタジンを含む魚を常温で放置するなど不適切な管理下に置くことで、増加するといわれています。



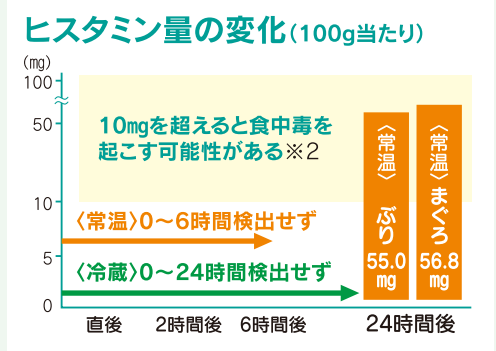
調査1 ヒスタミンが増える条件とは？

調査内容

お刺身用の「ぶり」「まぐろ」をミンチにし(下記①)、小分けにして(下記②)、常温(20℃)と冷蔵庫内(5℃)で保管。ヒスタミン量の変化※1を調べました。
※1 ヒスタミン増加の原因となる菌を添加して調査しています。

調査結果

2〜6時間程度では、いずれの温度下でもヒスタミンは検出されませんでした。常温で1日放置しておくとも食中毒の症状が出る水準にまで数値が上昇しました。



まとめ

常温保管は危険です

長い時間常温に置いておくともヒスタミンが増加することがあります。ヒスタミンが増えていなくても、魚は他の菌による食中毒のリスクが高い食品です。保冷剤を利用したり、なるべく早めに冷蔵庫に入れたりしましょう。ただし、菌の種類によっては冷蔵庫内であってもヒスタミンを作り出すことが報告されています。冷蔵庫内だからと過信せず、早めに食べるように心掛けましょう。
また、冷凍魚を解凍する際に常温下に置かないことも重要です。解凍時は冷蔵庫を使用するなどして常温下の長時間放置は避けるようにしましょう。



①魚のサクをミンチ状にしています。②小分けにして、各温度帯で保管します。

調査2 加熱すればヒスタミンが増加した魚も食べられる？

調査内容

購入して冷蔵庫に入れっぱなしにしていた魚や、うっかり常温に置いておいた魚を「加熱すれば問題ない」と食べてしまつことはありませんか？ 本当に加熱さえすれば問題ないのでしょうか。ヒスタミンが増加した魚(まぐろ)を使って、生と焼いた後の数値を比較してみました。



ヒスタミンが増加したまぐろをフライパンで加熱。



検査の様子。

まとめ

加熱しても分解されません

残念ですが、ヒスタミンは一度生成されてしまうと、一般的な調理程度の加熱では分解されません。高温で加熱される缶詰さえも、ヒスタミン中毒を起こすケースがあるくらいです。何よりもまずはヒスタミンを増やさないことが大切です。
口に含んだ時にヒリヒリとした刺激を感じたら、食べずに処分を。このような場合、ヒスタミンの影響または腐敗が進んでいることが考えられます。

(100g当たり) ヒスタミン量

生の状態	56.8mg
焼いた後	55.5mg

ヒスタミンができていても、外見の变化や腐敗臭はほとんどありません。食品の管理には気を付けましょう。
便利なチェックシートはこちらから [検索](#)
食の安全まもるちゃん

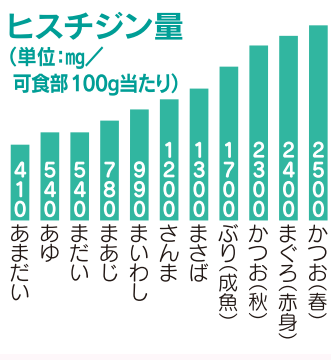
ぎょぎょぎょ! Oh! 魚 Q&A



理化学検査担当 花田 充

Q ヒスタミンの食中毒が多いのはどんな魚？

A まぐろ、かつお、ぶり、あじなどの赤身の魚はヒスタジンを多く含むため、管理状態によっては食中毒が起こりやすいといわれています。魚種別のヒスタジン含有量は、左のグラフの通りです。参考にしてください。



Q りんご館ではどのくらいヒスタミンの検査をしていますか？

A 年間で約200品目の検査をしています。検査対象は、かつお、まぐろをはじめ赤身の魚を幅広く網羅しています。みりん干しなどの加工品での中毒事例もあるため、さまざまな商品を調べています。これまでにヒスタミンを高濃度で検出した商品はありませぬ。

ヒスタミン食中毒についての詳しい情報は、消費者庁のホームページにもありますので、ぜひご覧ください。
消費者庁 ヒスタミン [検索](#)