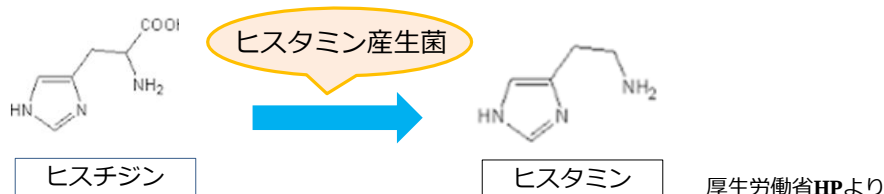


ヒスタミンによる食中毒にご注意！

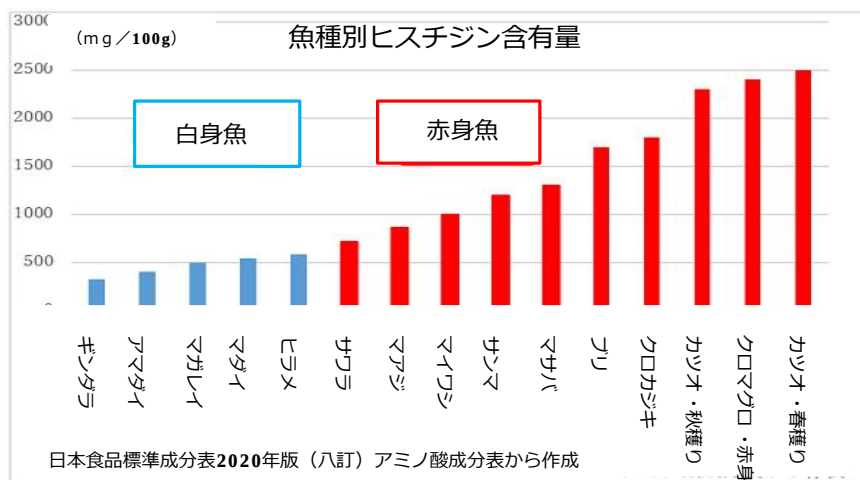
○ヒスタミンとは？

- ・ヒスタミンは花粉症などのアレルギー症状の原因となる化学物質
- ・魚体に付着しているヒスタミン産生菌は、魚肉中に含まれるヒスチジン（アミノ酸の一種）を分解してヒスタミンを作り出す
- ・魚を低温管理せず**温度が上昇すると、ヒスタミン産生菌が増殖しヒスタミンが増加**
- ・ヒスタミンは加熱しても分解されない



○主な原因食品

ヒスチジンを多く含むサバ、マグロ、イワシ、カツオなどの赤身魚やその加工品



消費者庁HPより

○食中毒の症状

食後数分から**30分**くらいで、顔面紅潮、じんましん、頭痛、発熱等の症状が現れ、口の中がピリピリするように感じることもあります。

大阪府内でもヒスタミン食中毒事件が発生！！

令和6年度に府内では、ヒスタミンが原因で**55人**の患者が発生し、池田保健所管内でも、はまちの煮付けに含まれていたヒスタミンによる食中毒が発生しました。

また、例年、保育所や小学校の給食でもヒスタミンによる食中毒が発生しています。

ヒスタミン食中毒を予防するための重要なポイント

ヒスタミンを増やさないよう低温管理を徹底しましょう！

☑ 納品時又は仕入れ時の温度確認（※）

→納品された魚やその加工品はすぐに冷蔵冷凍し、常温に放置しないようにしましょう

☑ 冷蔵庫又は冷凍庫の庫内温度の確認（※）

→庫内の温度は4℃以下が望ましいです

☑ 冷凍魚介類は、使用する分だけ冷蔵庫や流水で解凍し、常温で解凍しない

→解凍したものを再凍結しないようにしましょう

☑ 長期間の冷蔵保存は避ける

→冷蔵でもヒスタミンは産生されます

☑ 魚のエラや内臓は納品後、できるだけ早く除去する

→ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在します

☑ 加工時、魚を室温に置いている時間を短くする

→作業場で仕掛品の放置や横置きをしないよう注意し、加工は中断することなく連続して行い、加工後の製品は速やかに冷蔵または冷凍しましょう

☑ 魚介類を陳列販売する場所のロードラインを守り、冷気の吹出口、吸入口を塞いで陳列しない

☑ 鮮度の低下したおそれのある魚は提供しないようにする

→ヒスタミンは、調理時に加熱しても分解されません

（※）漁獲後21℃を超える温度に置かれた魚では、4.4℃を超える外気温に、積算して4時間以上曝さないことが目安です。21℃を超える温度に曝されなかった魚では、4.4℃を超える外気温に、積算して8時間以上曝さないことが目安です。

（社）大日本水産会「FDA魚介類と魚介類製品における危害とそのコントロール指針」より



（お問い合わせはこちら）

大阪府池田保健所衛生課

〒563-0041 大阪府池田市満寿美町3-19

TEL 072-751-3195

令和7年6月作成