

# 食中毒を引き起こすヒスタミンのファクトシート紹介

マグロやカツオ、サバなどの赤身魚やその加工品などに含まれることがあるヒスタミン。加熱しても食中毒を引き起こすヒスタミンについて、ファクトシート※1から紹介します。

**URL** ホーム > FSC Views > ファクトシート (科学的知見に基づく概要書) > ヒスタミン  
[http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/130204\\_histamine.pdf](http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/130204_histamine.pdf)

## ヒスタミンとは？

ヒスタミンとはアミノ酸の一種であるヒスチジンの誘導体です。マグロ類、カツオ類、サバ類などの赤身魚には多くの遊離ヒスチジンが含まれています。これらの魚を常温に放置するなど管理が不適切だった場合に、細菌(ヒスタミン生成菌)が増殖し、この細菌によって遊離ヒスチジンからヒスタミンが生成されます。

ヒスタミンを多く含む魚やその加工品を食べることにより、アレルギー症状にも似たヒスタミン食中毒を発症することがあります。ヒスタミンは熱に強く、焼いたり揚げたりといった加熱調理をしても食中毒が発生します。また、ヒスタミンは魚やその加工食品のほか、ワインやチーズ、味噌、醤油、キムチなど発酵食品にも含まれていることがあります。

## 人への影響は？

ヒスタミンを多く含む食品を摂取すると、通常は数分後から60分後くらいで口の周りや耳たぶが紅潮し、頭痛、じんま疹、発熱などの症状が現れます。たいていはその後6～10時間で回復し、重症になることはほとんどありません。抗ヒスタミン剤を投与すれば速やかに治癒します。一般的には食品100gあたりのヒスタミン量が100mg以上の場合に発症するとされていますが、実際には摂取量が問題で、これまでの食中毒の事例から算出した例では、大人一人あたり22～320mgと報告されています。

## 海外・国内の状況は？

コーデックス規格※2では、遊離ヒスチジン含量が高い魚種の缶詰などに対してヒスタミン濃度の基準を設定しています。また、欧州、米国、カナダ、オーストラリア・ニュージーランド

では、魚類やその加工品中のヒスタミン濃度の基準を設定しています。

我が国では、食品中のヒスタミン濃度の基準は設定されていません。しかし、各都道府県における食品流通等の実態や食中毒の発生状況を踏まえ、国内に流通する食品や飲食店などの監視指導が、食品衛生法に基づいて実施されています。また、食品安全委員会では、ヒスタミンによる食中毒の特徴、原因、予防法などについて、ホームページ上で情報提供を行っています。

## 我が国におけるヒスタミン食中毒の届出状況

国内における1998～2008年までのヒスタミン食中毒事例の届出件数のうち、最も多かった魚種はマグロ(33%)で、次いでカジキ(18%)、サバ(13%)でした。2009年には札幌市の小学校で患者数259人の食中毒が発生するなど、最近では保育所や学校が関係する給食施設を原因施設とする大規模な食中毒の発生が目立っています。

### ヒスタミンによる食中毒の予防法

- (1) 魚類を保存する場合は、速やかに冷蔵・冷凍し、常温での放置時間を最小限とする衛生管理を徹底してください。
- (2) ひとたび生成されたヒスタミンは加熱しても分解しないため、鮮度が低下した恐れのある魚は食べないでください。
- (3) ヒスタミンが高濃度に含まれている食品を口にしたとき、唇や舌先に通常とは異なる刺激を感じる場合があるので、そのような場合は食べずに処分してください。



我が国におけるヒスタミン食中毒の届出状況

届出年	件数	患者数
2007年	7	73
2008年	22	462
2009年	12	550
2010年	6	32
2011年	7	206

(厚生労働省調べ)

#### ※1 ファクトシート

現時点での科学的な知見を整理し、広く情報提供することを目的として作成する概要書。

#### ※2 コーデックス規格

国連食糧農業機関(FAO)および世界保健機関(WHO)が合同で設定している国際食品規格。