

食べものの暦 第1号

多摩府中保健所ホームページにバックナンバーを掲載中！

東京都多摩府中保健所 食品衛生担当

府中市宮西町1-26-1

武蔵野三鷹地域センター食品衛生担当

令和8年9月4日まで武蔵野市西久保3-1-22

(令和8年9月7日から三鷹市下連雀3-45-23

サウスポイント4Fに仮移転)

令和8年8月発行

鯖(サバ)

サバは、日本で古くから食べられてきた魚です。縄文時代の遺跡である青森県の三内丸山遺跡からもサバの骨が見つかっています。

サバの種類

日本に流通するサバは大きく分けて、日本近海で採れるマサバ、ゴマサバとノルウェーなどから輸入されるタイセイヨウサバの3種類です。また、近年はサバの養殖も増え、日本各地でサバのブランド化が進んでいます。



サバは傷みやすい??

「鯖の生き腐れ」という言葉があるように、サバは傷みやすい魚です。また、「鯖を読む」ということわざも、サバは急いで売りさばく必要があり、数え方もいかなかったことに由来するといわれています(諸説あり)。

サバが傷みやすい理由は、水揚げ後にサバの内臓に含まれる消化酵素が急速な自己消化を起こすためです。



サバを使った郷土料理

近年は流通技術の発展により、多くの人が鮮度の良いサバを気軽に楽しめるようになりました。しかし、昔はそうではありませんでした。サバを遠くに運ぶため、また長く楽しむために、塩漬けや酢漬けなど様々な工夫がされていました。

京都府や福井県の郷土料理である「へしこ」もその1つです。塩漬けしたサバを、半年ほど糠漬けすることで長期保存が可能になりました。



へしこ

出典：農林水産省「うちの郷土料理」



サバの漁獲生産量が最も多い都道府県はどこ？

- ① 福井県 ② 長崎県 ③ 青森県

答えは裏面へ

武蔵野三鷹地域センターは令和8年9月7日に仮移転します(詳細は上記参照)

十分に加熱したのに食中毒！？

～保育園で起きた、いわしのつみれ汁の事例から学ぶヒスタミン食中毒～

ヒスタミン食中毒とは、ヒスタミンが高濃度に蓄積した食品を食べることで発症するアレルギー様の食中毒です。

🐟 ヒスタミンとは

ヒスタミンはアレルギー反応を引き起こす化学物質です。食品中では、アミノ酸の一種であるヒスチジンがヒスタミン産生菌により分解されることで作られます。**ヒスタミンは一度作られると加熱しても分解されません。**

🍲 都内でのヒスタミン食中毒発生事例

都内では**毎年**ヒスタミンによる食中毒が**数件発生**しており、昨年度も保育園で園児など22人がイワシのつみれ汁を食べた直後に発疹などを発症しました。



🐟 主な症状（食後すぐ～1時間程度で発症）

・食物アレルギー様の症状



顔面紅潮



じんましん



頭痛・発熱



下痢 など

・舌や唇にピリピリした刺激を感じることも

🐟 原因となりやすい食品（ヒスチジンを多く含む食品）



さば



いわし



まぐろ などの魚



さばの味噌煮



アジフライ



ぶり大根 などの魚料理

👩 ヒスタミン食中毒予防のポイント

ヒスタミンを作らせないために一貫した温度管理が大切です！！

Point1 ヒスタミンの生成量を抑えよう

📺 要冷蔵



すぐに冷やす・低温を維持する

生魚は仕入れたらすぐに冷蔵保管し、調理中も低温管理を徹底しましょう。



長期保存しない

冷蔵でも長期間の保存でヒスタミンの量が増えることもあります。なるべく早く食べましょう。



エラや消化管の除去は早めに

ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在するので、できるだけ早く除去しましょう。



解凍は冷蔵庫で・1回だけ

冷凍した魚は冷蔵庫で解凍し、冷凍・冷蔵を繰り返さないようにしましょう。

Point2 提供前に大人が試食をしましょう

食品中のヒスタミン量が多くなっても、外見や臭いに変化はありません。口に入れて **舌や唇にピリピリとした刺激**を感じたら食べることや子供に食べさせることはやめましょう。



📌 もっと知りたい方はこちら 📌



東京都作成のリーフレット
『ヒスタミン食中毒の予防について』



東京都食品衛生の窓
『ヒスタミンによる食中毒』



正解は②の**長崎県**です。

令和7年における長崎県のサバの漁獲生産量は1,269トンでした。長崎県には長崎港、松浦港、佐世保港などの日本有数の総水揚げ量を誇る漁港があります。また、長崎県の海岸線の長さは全国の約12%もあり、その海域には、対馬暖流のほか様々な沿岸水が流入していることから、サバ以外にも四季折々、旬な魚が漁獲されています。（参考：農林水産省 海面漁業生産統計調査、長崎県漁業協同組合連合会 漁業生産量）