

「たべもの安全情報館」
(インターネット情報提供サイト)
で提供する情報について

・魚を食べたら、じんましんが・・・
～ヒスタミンによる食中毒～

現在のページ: [トップページ](#) > [健康・安全](#) > [食品の安全](#) > [たべもの安全情報館](#) > [添加物・残留農薬・その他の化学物質](#) > [魚を食べたら、じんましんが… ～ヒスタミンによる食中毒～](#)

健康・安全

魚を食べたら、じんましんが… ～ヒスタミンによる食中毒～

魚を食べたら、顔が赤くなり、じんましんが出たことはありませんか？
 食物アレルギーでなければ、それはヒスタミンという化学物質による食中毒かもしれません。

1 ヒスタミンによる食中毒ってどんな症状なの？

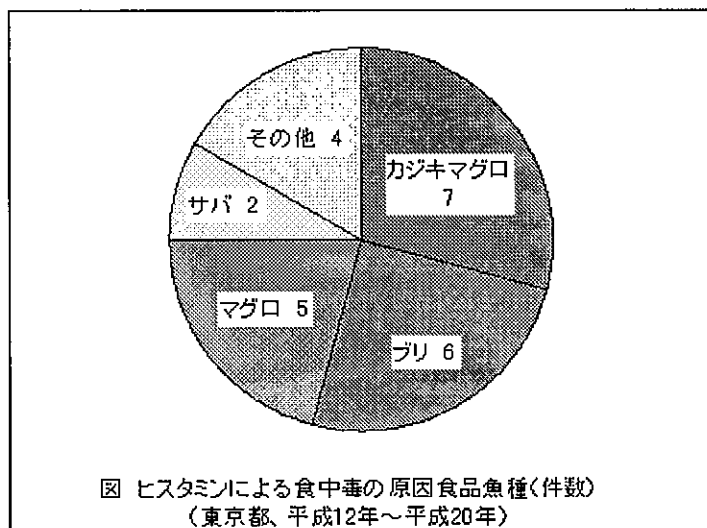
多くの場合、食べた直後から1時間以内に、顔面、特に口の周りや耳たぶが赤くなったり、じんましん、頭痛、おう吐、下痢などの症状が出ます。重症の場合は、呼吸困難や意識不明になることもあります。死亡事例はありません。



2 どんな食品で起きているの？

原因となる食品は、ヒスタジンというアミノ酸が多く含まれる赤身魚とその加工品がほとんどです。平成12年から平成20年までに都内で起こった事例では、カジキマグロが原因となった事例が最も多く、ブリ、マグロがそれに続いています。海外では鶏肉、ハム、チェダーチーズが原因となったこともあります。

実際の食中毒事例を知りたい方は[こちら](#)へ



[添加物・残留農薬・その他の化学物質](#)

[保存温度とヒスタミン～ヒスタミンによる食中毒～](#)

[ヒスタミン産生菌～ヒスタミンによる食中毒～](#)

[実際の食中毒事例～ヒスタミンによる食中毒～](#)

[魚を食べたら、じんましんが…～ヒスタミンによる食中毒～](#)

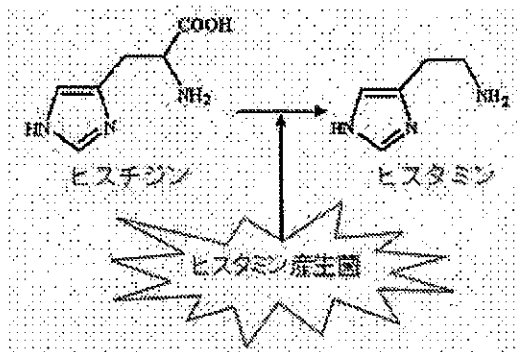
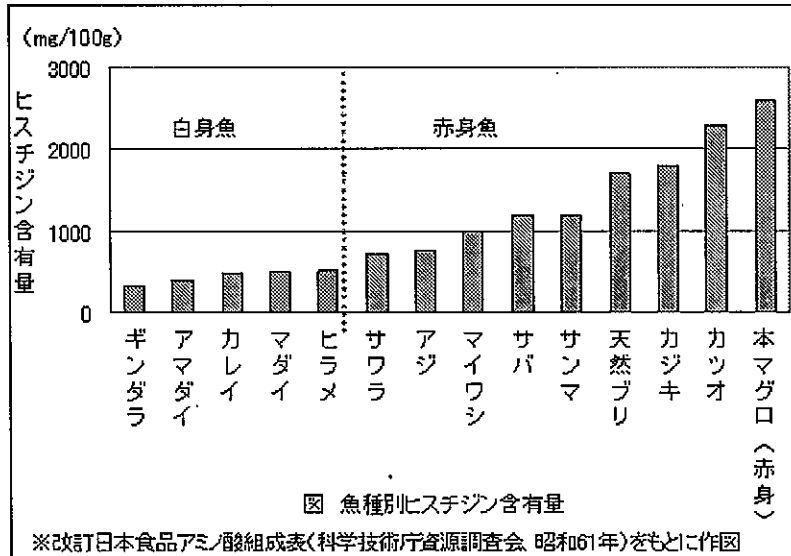
[ひじきに含まれるヒ素について](#)

[残留農薬](#)

3 なぜ赤身魚が原因になるの？

赤身魚(マグロ、ブリ、サンマ、サバ、イワシ等)に多く含まれるヒスチジンは、ヒスタミン産生菌が産生する酵素の働きで、ヒスタミンになります。ヒスタミンとして100mg以上食べると、食中毒を発症するとされています。ヒスタミン産生菌の中には、海水中に存在して漁獲時にすでに魚に付着している可能性があるものがあります。

ヒスタミン産生菌について、さらに詳しいことを知りたい方は[こちら](#)へ



4 アレルギー体質だと、ヒスタミンの食中毒になりやすいの？

ヒスタミンによる食中毒もアレルギーと同じような症状が出ますが、食品中にできたヒスタミンを食べたことが原因なので、アレルギー体質とは関係ありません。誰にでも起こる可能性があります。

参考:花粉症や食物アレルギーの人は、体内にアレルギー(花粉、食物等)が入ると免疫反応によりヒスタミンが出てくるために、アレルギー症状を起こします。

[子どもの食物アレルギー対応のための基礎知識～児童施設・小学校職員向け 1ページ](#)(東京都福祉保健局環境保健課発行)

5 加熱すれば防げる？

ヒスタミンは加熱調理しても分解しないため、一度ヒスタミンができてしまうと、煮ても焼いても減ることはありません。

6 冷蔵すれば大丈夫？

0℃～10℃で保存していても、ヒスタミンができてしまうことがあります。冷凍保存中にヒスタミンができることはありません。ただし、冷凍する前にすでにヒスタミンの量が増えていると、食中毒が起こります。

保存温度とヒスタミンの関係について、さらに詳しいことを知りたい方は[こちら](#)へ

7 ヒスタミン食中毒予防のポイント


- 生の赤身魚は常温で放置してはいけません。冷蔵でも、長期間の保存でヒスタミンの量が増えることがあります。冷蔵の場合でも、できるだけ早く食べてください。
- 赤身魚の干物など加工品も、低温保存してください。
- 冷凍した赤身魚を解凍する時は、冷蔵庫で解凍するなど、可能な限り低温で短時間のうちに解凍してください。冷凍と解凍の繰り返しは避けてください。
- 食品中にヒスタミンができていても、外見の変化や腐敗臭はありません。しかし、ヒスタミンが大量にできてしまうと、食べたときに舌がぴりぴりすることがあります。香辛料によるものでなければ、食べるのをやめてください。

【参考文献】

- 1 改訂日本食品アミノ酸組成表(科学技術庁資源調査会、昭和61年)
- 2 食中毒予防必携第2版(社団法人日本食品衛生協会)

お問い合わせ

このページの担当は [健康安全部 健康安全課 食品医薬品情報係](#) です。

 [このページのトップに戻る](#)

東京都福祉保健局 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

Copyright © 2009 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.