

ヒスタミン

加熱調理でも壊れない
手ごわい化学物質！



ヒスチジン



© SARAYA CO., LTD.

原因食品

- サバ、マグロ、カジキ、イワシ、サンマなどの赤身魚及びその加工品

特徴

- ヒスチジン(アミノ酸の一種)を多く含む食品(赤身魚など)を常温等の不適切な温度で保管した際、ヒスタミン生成菌(海水中等に存在し魚に付着)が持つ酵素の働きにより、ヒスチジンから化学物質ヒスタミンが生成される。
- ヒスタミンは加熱調理では分解できない。
- 低温性のヒスタミン生成菌により、冷蔵保存でもヒスタミンが増えることがある。

潜伏期間

- 数分～30分程度

症状

- 顔面(特に口の周りや耳たぶ)紅潮、頭痛、じんましん、発熱等の食物アレルギーに似た症状。

対抗手段

- ヒスタミン生成菌の増殖を防ぐ。
- 原材料から喫食までの一貫した温度管理が重要。
- 解凍や加工においては、魚の低温管理を徹底する。
- 食品を口に入れたとき唇や舌先にビリビリした刺激を感じたら、食べるのをやめる。

