

# 食品衛生の窓

[たべもの安全情報館](#)
[食品事業者向け情報](#)
[調査統計データ](#)
[東京都の取組・制度](#)
[たべもの安全情報館](#)
[知って安心～トピックス～](#)
[化学物質関係](#)
[微生物関係](#)
[自然毒関係](#)
[畜産物関係](#)
[その他](#)

ホーム » たべもの安全情報館 » 知って安心～トピックス～ » 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、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。

- 実際の食中毒事例
- ヒスタミン産生菌
- 保存温度とヒスタミン
- ヒスタミン食中毒予防リーフレット

### 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が、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、ヒスチ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10年から平成25年までに都内で起こった事例では、カジキが原因となった事例が最も多く、マグロ、ブリ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

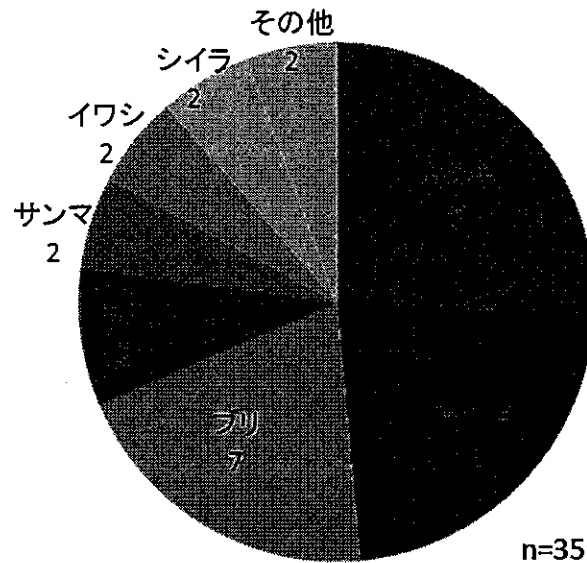


図 ヒスタミン食中毒の原因魚種別件数  
(東京都 平成10年～平成25年)

(図：東京都多摩小平保健所作成)

### 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100ミリグラム以上食べると、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

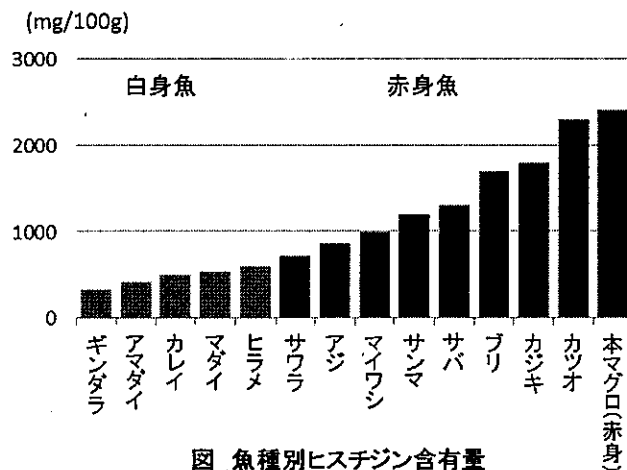


図 魚種別ヒスタミン含有量

※日本食品標準成分表準拠 アミノ酸成分表2010をもとに作図

(図：東京都多摩小平保健所作成)

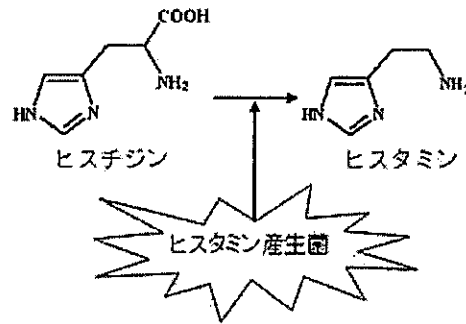


図 ヒスタミンの生成機構

#### 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。

#### 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。凍結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いたら、食べたときに舌が「ピリピリ」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）

このページは東京都福祉保健局 健康安全研究センター 企画調整部 健康危機管理情報課 食品医薬品情報担当が管理しています。

---

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

[お問い合わせ先\(事業者の方\)](#)

[お問い合わせ先\(都民の方\)](#)

[このサイトについて](#)

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

---