

# ヒスタミンとは？

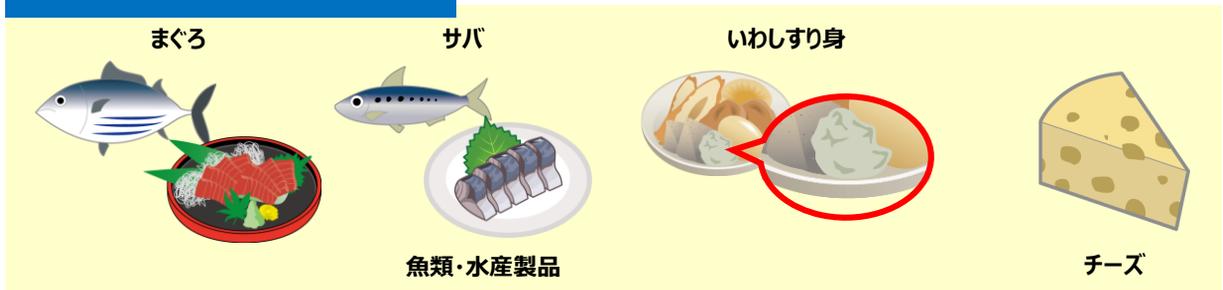
## 👉 特徴：

- ・食品に含まれるヒスチジン(アミノ酸の一種)に、ヒスタミン生成菌の酵素が作用しヒスタミンが生成される。
- ・ヒスタミンを多く含む食品を食べることで、アレルギー様の食中毒を発症する場合がある。
- ・ヒスチジンを多く含む赤身魚やその加工品のほか、ワインやチーズ等の発酵食品にも含まれていることもある。
- ・熱に安定なので、一度生成されると加熱調理によっても分解されない。
- ・ヒスタミンが高濃度に蓄積されている食品は口に入れたときに唇や舌先に通常と異なる刺激を感じる場合がある。

## 👉 潜伏期間：食後数分～30分

## 👉 症状：顔面（特に口の周りや耳たぶ）の紅潮、頭痛、じんま疹、発熱等

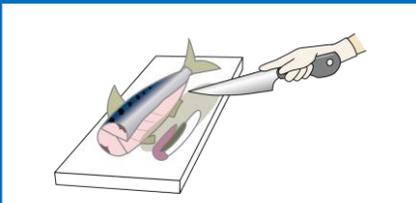
### <過去の原因食品（推定含む）>



食品安全委員会ファクトシート ヒスタミン（概要）《最終更新日：令和3年3月30日》を基に作成

# 食中毒対策のポイントは？

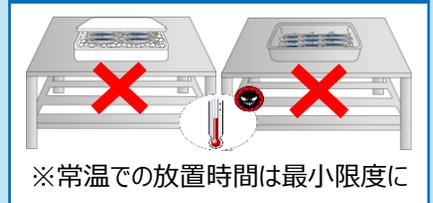
## 速やかな内臓の取出し



## 速やかな冷蔵・冷凍



## 常温で長時間放置や解凍×



## 処理に使用した器具の洗浄・殺菌



## 鮮度の徹底



## 通常と異なる刺激時は廃棄

