

# 食べものの ミミより情報

2026年  
春号  
Vol. 59

## 食物アレルギー？

# それ、ヒスタミンによる食中毒かも？



魚を食べた後すぐに、舌がピリピリして、顔が真っ赤になったんです。

食物アレルギーでなければ、それはヒスタミン食中毒かもしれないね。



えっ！？食中毒！？  
でもちゃんと加熱して食べましたよ？

ヒスタミン食中毒は、ヒスタミンっていう化学物質が原因で起こるものだよ。  
ヒスタミンは熱に強いから、加熱してもなくならないんだ。  
症状は食物アレルギーに似ていて、魚が原因となることがほとんどだよ。



## ヒスタミンとは？

ヒスタミンとは、食品に含まれるヒスチジン（アミノ酸の一種）が、ヒスタミン産生菌の酵素の働きで変化して作られる化学物質です。

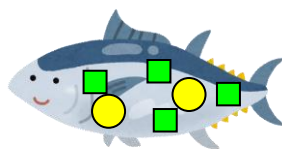
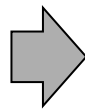
ヒスチジンを多く含む魚を常温に放置するなど、不適切な温度管理をすると、食品に付いたヒスタミン産生菌が増殖し、ヒスタミンに変わってしまいます。

一度できてしまったヒスタミンは、**加熱しても分解されず、取り除くことができません**。また、見た目やにおいでもわかりません。

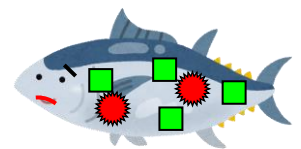
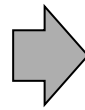
常温放置など適切に管理しないと・・・



ヒスチジンはもともと魚に含まれている。  
ヒスタミン産生菌は海水中などに存在し、魚に付着している。



ヒスタミン産生菌が増殖



ヒスタミン産生菌によってヒスチジンがヒスタミンに変化



ヒスチジン



ヒスタミン産生菌



ヒスタミン

## どのような症状？

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る、じんましん、発熱などアレルギーと似た症状がでます。

## 原因食品は？

魚類の中でも、ヒスチジンを特に多く含む赤身魚（マグロやサバなど）や、その加工品がほとんどです。都内ではブリ、イワシ、シイラ、サンマなどによる食中毒事例があります。

