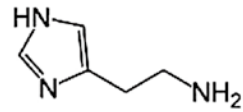


ヒスタミンとは？

アミノ酸の一種である遊離ヒスチジンが分解してできる腐敗アミン類です。赤身魚には遊離ヒスチジンが多く含まれています。アミノ酸が分解されてできる腐敗アミン類には、ヒスタミンのほか、カダベリン、チラミン、プトレシンなどがあります。

ヒスタミンに味やにおいはありませんが、ピリピリとした刺激感があります。



アレルギー？食中毒？ 「アレルギー様食中毒」とは

ヒスタミンが蓄積した魚介類や加工品を食べると、「アレルギー様食中毒」が発生する場合があります。症状は、頭痛、じんま疹、発熱などです。食品アレルギーの症状に似ているので、「アレルギー様食中毒」と呼ばれますが、アレルギーとはしくみが違うものです。

したがって、アレルギー体質かどうかに関係なく、誰でもこの食中毒にかかる可能性があります。



一般的にヒスタミン食中毒は、食品100gあたりのヒスタミン濃度100mg以上で発症するといわれていますが、個人差が大きく、過去には20mg程度でも発症した事例があります。

テストした品目は

2016年9月～12月に調査をしました。

No.	名称	賞味期限	入数	内容量	購入価格 (税込、円)
1	まぐろ油漬	2018.11.28	3	80g	213
2	まぐろ油漬(フレーク)	2019.4.23	4	70g	322
3	まぐろ油漬(フレーク)	2018.12.10	3	70g	300
4	まぐろ水煮(フレーク)	2019.1.12	3	70g	300
5	かつお油漬(フレーク)	2019.2.2	4	70g	385
6	まぐろ油漬(フレーク)	2017.11.2	4	70g	386
7	まぐろ味付(フレーク)	2019.4.20	1	75g	108
8	まぐろ水煮(フレーク)	2019.6.14	3	70g	409

結果は
中面に



県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。お近くの県民生活センター又は市町の消費生活相談窓口まで御連絡ください。

東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299

中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006

西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

★消費者ホットライン ☎188

※消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。

※通話料がかかります。

なお、このパンフレットについての問合せは

静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部

静岡市葵区北安東4丁目27-2

☎054-245-7684 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、

当研究所のホームページ

<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>

に掲載しております。

身近な 化学物質

ツナ缶のヒスタミン

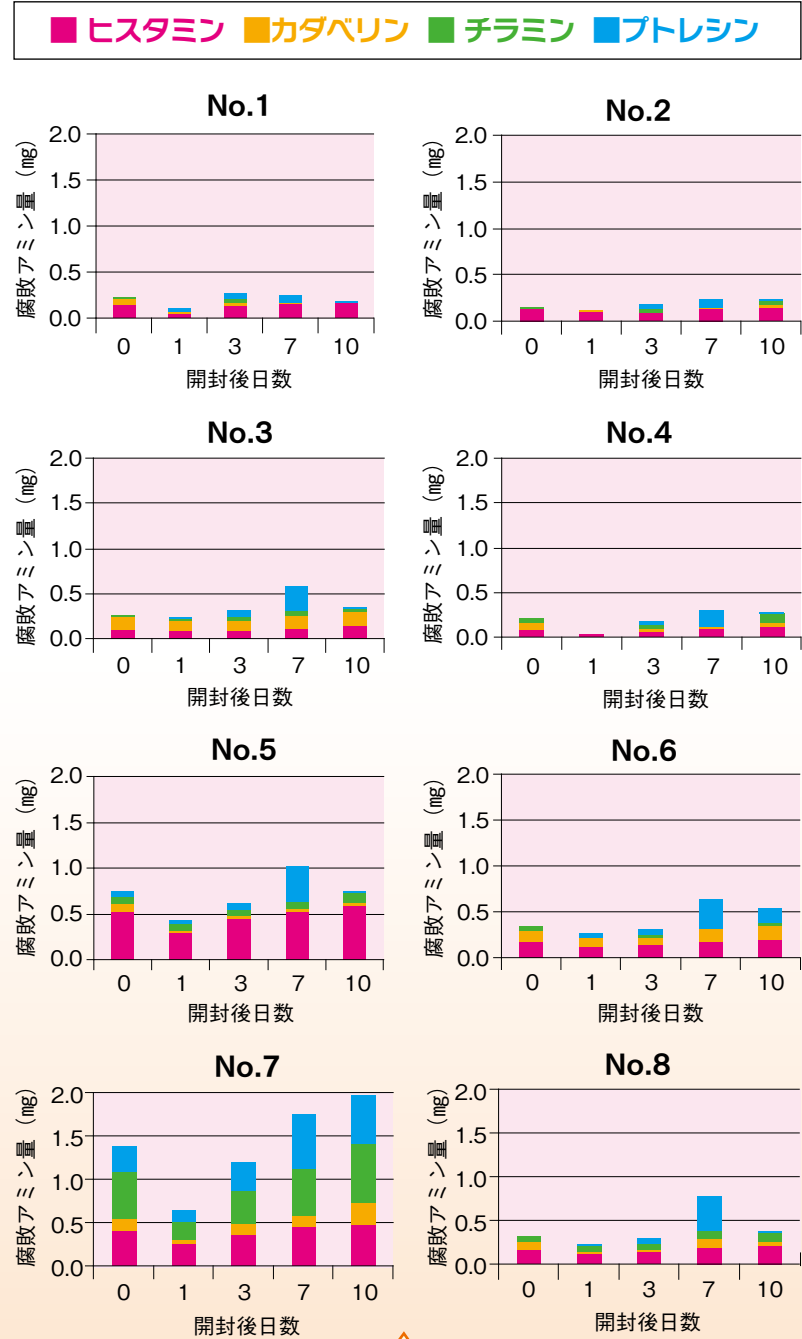


ツナ缶の主原料は、マグロなどの赤身の魚です。赤身の魚の加工品では、ヒスタミンによる食中毒がたびたび問題になっています。そこで、ツナ缶を開封後、冷蔵庫で保管し、含まれるヒスタミンなどの量の変化を調べました。

静岡県環境衛生科学研究所
県民生活局県民生活課

冷蔵保存したツナ缶のヒスタミン類の量

ツナ缶を開封後、缶に入れたままラップをして冷蔵保存し、ヒスタミン類の量を調べました。※100gあたりの量 (mg)

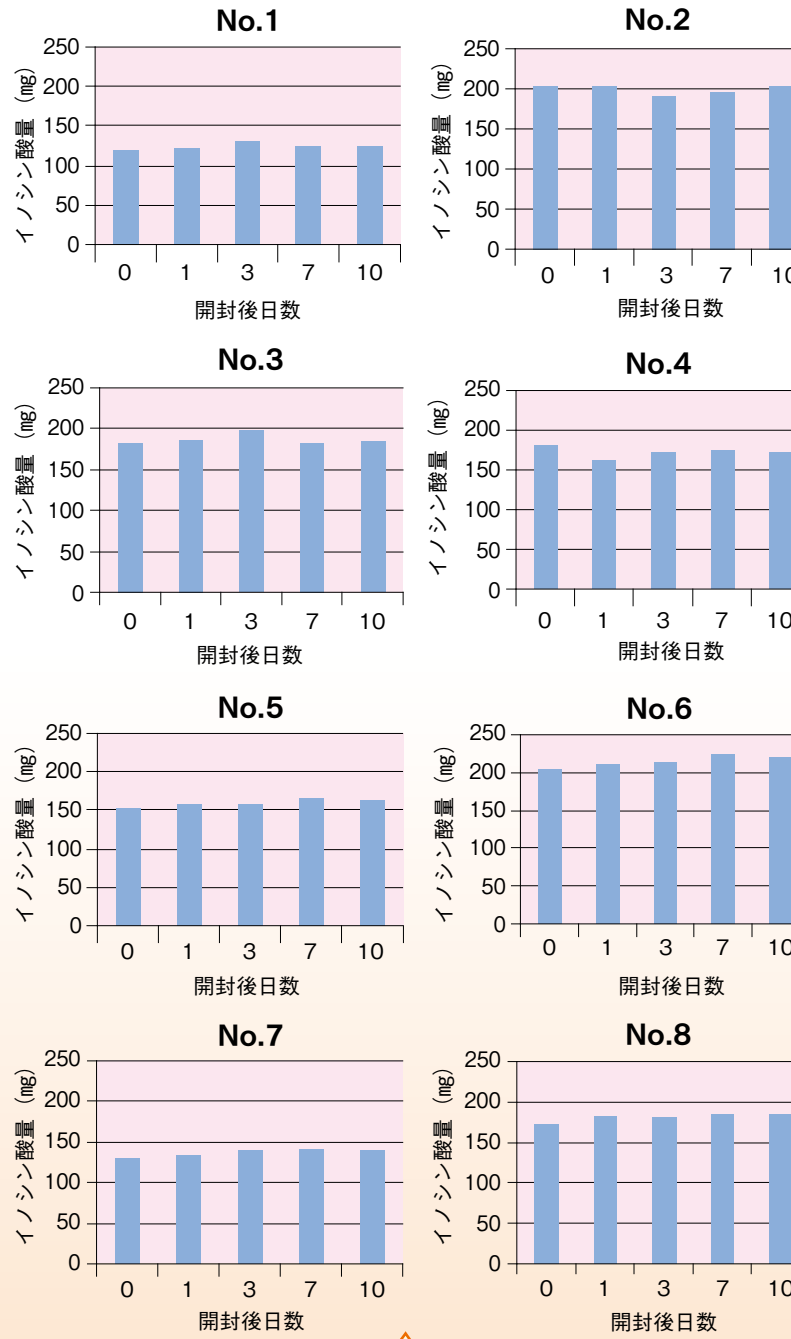


ヒスタミンの量は食中毒を起こすレベルではありませんでしたが、開封後のヒスタミン類の合計量は、増加する傾向にあったため、なるべく早く食べきりましょう！



冷蔵保存したツナ缶の旨味成分の量

ツナ缶を開封後冷蔵保存し、旨味成分（イノシン酸）の量を調べました。※100gあたりの量 (mg)



旨味成分の量は冷蔵保存ではほぼ変化しないということがわかりました。

ローリングストック法（回転備蓄）

災害に備え、普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充するという方法です。

災害時に、普段食べ慣れているものを食べることで気持ちを安定させることができ、また、廃棄が出ないため環境にもやさしいという利点があります。

ツナ缶も、日常的に用いられる食材で、なおかつ長期保管が可能のため、ローリングストック法における有用な備蓄食です。



温めれば大丈夫？

「古くなっていても、温めて食べれば大丈夫」と思っていますか？ヒスタミンは加熱しても分解しません。

実際に、加熱調理した食品を食べて、ヒスタミン食中毒になった事例もあります。口の中にピリピリとした刺激を感じたら、それ以上は食べないようにしましょう。

まとめ



- 開封直後のツナ缶には、わずかにヒスタミン類がありましたが、食中毒の心配のない量でした。
- 冷蔵庫に10日間保管した場合のツナ缶のヒスタミンの量は食中毒を起こすレベルではありませんでしたが、増加する傾向にあるため、なるべく早く食べきりましょう。
- 旨味成分（イノシン酸）の量は冷蔵庫に保存した場合、ほとんど変化しないことがわかりました。