# 市民のみなさまへ

ヒスタミンはアレルギー様食中毒の原因物質で、細菌によって食品中に生成されます。高濃度に含まれている食品（赤身魚とその加工品）を食べることで発症します。ヒスタミン産生菌を増やさないことがヒスタミン食中毒の予防になります。

**予防策**

- 魚は室温に放置せず、速やかに冷蔵庫で保管しましょう
- ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在するため、魚のエラや内臓は購入後できるだけ早く除去しましょう
- 加熱しても分解されないため、鮮度が低下した恐れのある魚は食べないようにしましょう
- 口に入れたときにくちびるや舌先に通常と異なる刺激を感じた場合、食べずに処分しましょう

**【参考資料】**

**1　ヒスタミンについて**

（1）特　徴

・食品中に含まれるヒスチジン（タンパク質を構成する 20 種類のアミノ酸の一種）にヒスタミン産生菌の酵素が作用し、ヒスタミンに返還されることにより生成する。
・複数のヒスタミン生成菌が存在する。
・低温（10℃以下）でも産生されることもある。
・熱に安定で調理過程で除去できない。

（2）原因食品

主にヒスチジンを多く含む赤身魚(マグロ、カジキ、カツオ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、アジなど)及びその加工品

（3）症　状

顔面等の紅潮、頭痛、じんま疹、発熱など

（4）潜伏期間

通常 30～60 分

（5）予　防

・魚を購入後、生のまま保存する場合は速やかに冷蔵、冷凍する
・解凍や加工においては、低温管理を徹底する
・鮮度が低下したら使用しない
・適切な温度管理がされている魚及びその加工品を購入する
・冷蔵であっても長期保管は避け、期限内に使い切る

**2　藤沢市における食中毒発生状況(本件を含まない)**

| | 件数 | 患者数 | 死亡者数 |
|---|---|---|---|
| 2026 年(1 月 1 日～6 月 26 日現在) | 4 | 16 | 0 |
| 2025 年(同期間) | 6 | 467 | 0 |
| 2025 年(1 月～12 月) | 6 | 467 | 0 |