

ご存知ですか？ ヒスタミンによる アレルギー様症状



ヒスタミンってなに？

ヒスタミンとはアミノ酸の一種であるヒスチジンが構造上の変化によってできる化合物です。マグロ類、カツオ類、サバ類などの赤身魚にはヒスチジンが含まれている場合があります。

このヒスチジンが含まれている魚を常温に放置するなど、管理が不適切だった場合に、細菌(ヒスタミン生成菌)が増殖しこの細菌によって遊離ヒスチジンからヒスタミンが生成されます。





ヒスタミンってなに？

ヒスタミンを多く含む魚やその加工品を食べることにより、アレルギー症状にも似た症状を発症することがあります。

ヒスタミンは熱に強く、焼いたり揚げたりといった加工食品のほか、ワインやチーズ、味噌、醤油、キムチなどの発酵食品にも含まれていることがあります。



ヒスタミンについて 教えて！

● アレルギー体質だとあたりやすい？

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体質は関係ありません。だれにでも起こる可能性があります。

● 加熱すれば大丈夫？

ヒスタミンは加熱しても分解しません。一度ヒスタミンができてしまうと煮ても、焼いても、揚げても減ることはありません。

● 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はあります。買って来たら出来るだけ早く食べる。保存する場合は冷凍しましょう。



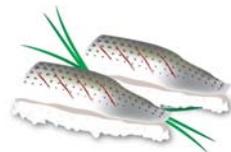
ヒスタミンによるアレルギー様 症状ってどうなるの？

ヒスタミンを多く含む食品を食べた場合、数分から30分くらいで顔面、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、下痢などの症状がでます。重症の場合は呼吸難になることもありますが、たいていは抗ヒスタミン剤の投与により6～10時間程度で回復します。



教えて！ヒスタミンによる アレルギー様症状の予防法

- ① 魚を保存する場合は、速やかに冷蔵・冷凍し、常温での放置時間を最小限に。また、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。できるだけ早く食べましょう。
- ② 蓄積されたヒスタミンは過熱しても分解されません。鮮度が低下した恐れのある魚は食べるのをやめましょう。





教えて！ヒスタミンによる アレルギー様症状の予防法

- ③ 冷凍した赤身魚を解凍するときは、冷蔵庫で解凍するなど、低温で短時間で解凍しましょう。また、冷凍と解凍の繰り返しは避けましょう。
- ④ 食品中にヒスタミンが出来ていても、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ると、食べたときに唇や舌先にいつもと違う刺激を感じる場合があります。香辛料によるものでなければ、食べるのはやめましょう。

