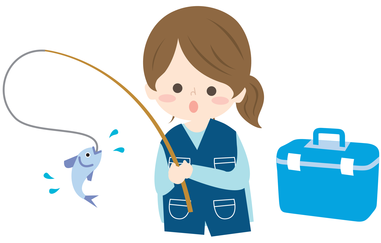
魚を食べたら、じんましん？ ヒスタミン食中毒とは

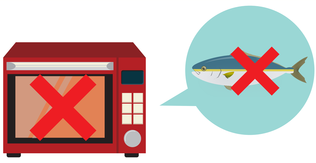
室温に置かれたり、冷凍と解凍を繰り返すなどした赤身魚（マグロ、ブリ、サンマ、イワシ、サバなど）や、その加工品を食べると、直後から1時間以内に顔面紅潮、じんましん、頭痛などの症状を起こすことがあります。
これは赤身魚に多く含まれるヒスチジン（アミノ酸）が、細菌のもつ酵素の働きによりヒスタミンに変わることにより起こる食中毒です。
予防のポイントを守り食中毒を防止しましょう。

《予防のポイント》

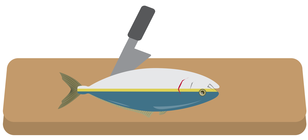
・釣ったり、購入した魚は速やかに冷蔵または冷凍保管する



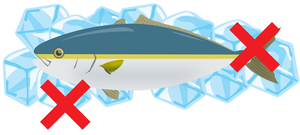
・解凍した魚は食べきる（再冷凍しない）



・エラや内臓はできるだけ早く除去する（ヒスタミンが多く存在する）



・冷凍であっても長期間保存しない



・室温で解凍せず流水または冷蔵庫解凍する

・鮮度が落ちた恐れがある魚は食べない
・味見をして唇や舌に強い刺激を感じたら食べない

参考：消費者庁ホームページ：食品安全に関する総合サイト
厚生労働省ホームページ
東京都福祉保健局ホームページ

© 2022 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2208

カムカムレシピ
～歯ごたえのある食材を使用！～

食べ応えあり

根菜とブロッコリーの甘辛炒め

材料（2人分）

鶏ムネ肉	240g	片栗粉	13.5g（大さじ1・1/2）
塩	1g（小さじ1/6）	ゴマ油	適量
片栗粉	13.5g（大さじ1・1/2）	醤油	18g（大さじ1）
レンコン	80g	みりん	36g（大さじ2）
サツマイモ	140g	酒	10g（小さじ2）
ブロッコリー	100g	ゴマ（黒）	2g

ポイント

レンコンやサツマイモ、ブロッコリーなど噛み応えのある食材を使用し、自然と噛む回数が増えるレシピです。
食材を大きめに切ることで、レンコンやサツマイモなどそれぞれの食感を楽しむことができおすすめです。

© 2022 シダックス栄養士会