

# ぐんま食の安全情報

Vol.122

2016年3月発行  
編集発行  
群馬県食品安全局食品安全課

ぐんま食の安全情報は、食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

## 今回のテーマ 最近気になる食の安全の話題あれこれ

最近、食の安全に関する話題が新聞等で取り上げられることが多くなっています。中には、健康被害につながるような事例もあることから、今回は、ヒスタミン食中毒とカフェイン中毒についてお知らせします。

### \*\*\* ヒスタミンによる食中毒 \*\*\*

#### ヒスタミン食中毒発生！！

平成28年1月に福島県の小中学校の給食で、サンマのすり身を食べた児童や生徒、教員の男女計87人の食中毒が発生しました。消費期限が過ぎたサンマのすり身が冷凍保存されて提供されており、すり身からは食中毒の原因となる化学物質ヒスタミンが検出されました。

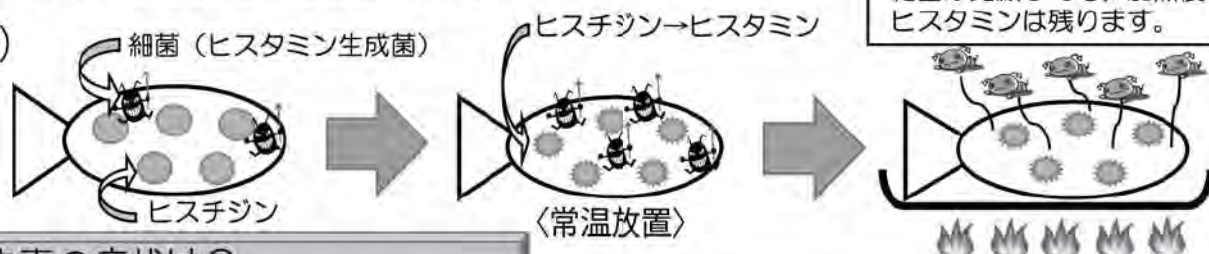


#### どうして食中毒になる？



マグロ、カツオ、サバなどの赤身魚やその加工品には、アミノ酸の一種であるヒスチジンが多く含まれています。これらの食品は、常温で放置するなど不適切な管理を行った場合、細菌（ヒスタミン生成菌）が増殖し、この細菌によってヒスチジンからヒスタミンが生成されます。いったん生成されたヒスタミンは、加熱では分解されないため、食品の衛生的な取扱いと低温管理を徹底する必要があります。

(例)



#### 食中毒の症状は？

ヒスタミンを多く含んだ食品を摂取すると、通常、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ったり、じんましん、頭痛、おう吐、下痢などの症状が現れます。重症例は少ないですが、呼吸困難や意識不明になることもあります。



#### ヒスタミン食中毒の予防法は？

##### ○温度管理が重要です！

- 生の赤身魚や干物（半乾品）は常温で保存してはいけません。
- 冷蔵庫に長期間保存するとヒスタミンの量が増えることがあるので、なるべく早く食べるようにしてください。
- 冷凍した場合は、冷蔵庫で解凍するなど、常温放置を避けてください。

##### ○外見や臭いで判断しないで！

- 食品中にヒスタミンが生成されても、外見や腐敗臭はありませんが、ヒスタミンが大量に蓄積されていると、食べた時に舌や唇がピリピリすることがあります。その場合は、すぐに食べるのをやめてください。



\*\*\* カフェイン過剰摂取が原因と考えられる死亡事故 \*\*\*

死亡事故発生！！

平成27年12月、カフェインを含む「エナジードリンク」と呼ばれる清涼飲料水や錠剤などのサプリメントの過剰摂取によるカフェイン中毒と考えられる死亡事故が発生しました。

カフェインはどんな食品に含まれる？

カフェインはコーヒー豆、茶葉などや、これらからの抽出物を添加した清涼飲料水（エナジードリンクなど）に含まれています。国や食生活の違いもありますが、コーヒーとお茶類が主な摂取源です。



食品名	カフェイン含有量	抽出方法等	出典
コーヒー	60mg/100ml	粉末10gを熱湯150mlで抽出	文科省：日本食品標準成分表(2010)
紅茶	30mg/100ml	茶葉5gを熱湯360mlで1.5~4分抽出	
煎茶	20mg/100ml	茶葉10gを湯(90℃)430mlで1分抽出	
市販の緑茶飲料	5~23mg/100ml	49検体を調査	東京都：市販飲料のカフェイン含有量調査結果
市販のエナジードリンク	14~180mg/1本	26検体を調査	

カフェインの健康影響は？

カフェインには、眠気を抑えて集中力を高めたり、腎臓の働きをよくして尿を出しやすくするほか、消化管を刺激して胃酸の分泌を促すなどの作用があり、医薬品として頭痛や眠気、倦怠感などの改善薬としても使われています。

ただし、過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症が起こります。消化器官の刺激により、下痢、吐き気をもたらすこともあります。

飲み過ぎに注意！！

カナダ保健省では、健康な成人は1日当たりの悪影響のない最大摂取量を400mg（コーヒーのマグカップで3杯）とするなど、海外ではカフェインの摂取目安量を設定している国もあります。

また、特定の成分を抽出・濃縮したサプリメント類（ミネラルのセレン、鉄、脂溶性ビタミンのビタミンA、ビタミンDなど）は、特定成分を大量に摂取してしまうこともあるので、注意が必要です。



**食生活を豊かにするカフェインと上手につきあうことが大切です。**

★お知らせ★ 不定期発行について、御理解と御協力ありがとうございます。次回は平成28年4月発行予定です。



御意見・御感想  
お問い合わせは  
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 県庁食品安全課  
TEL：027-226-2423 FAX：027-221-3292  
電子メール：shokuanze@pref.gunma.lg.jp