

## サバについての誤解

「サバは食あたりを引き起こす」と一部の不正確な理解の取扱者（生産者・卸売業者・小売業者・飲食店）により、複数の事実が混同・混乱して認識（誤認）され、それが一般消費者の方にも伝播し、誤解されているようです。逆に「サバは食あたりを絶対引き起こさない」も偽であり、「よく加熱したサバは食あたりを絶対引き起こさない」も偽です。そこで、一般消費者～生産者までが正しい認識を持って、正しいご理解の上、喫食していただけるように、「サバの食あたり」について分類・整理しましょう。

### ①魚（サバ）アレルギーについて

そもそも魚アレルギーがある方は喫食厳禁。食べないで。魚アレルギーがあるかないかは、医療機関で血液検査を行い、魚に対するI g Eを測定します。また、経口負荷試験を行うこともあります。アレルギー症状が出てしまうと大変ですので、医療機関で監視のもとで実施下さい。石川県内には、食物アレルギーに対応する500を超える医療機関（「石川県 食物アレルギー」にて検索）があります。ご不安・ご心配の場合は該当する医療機関においての魚アレルギー検査を推奨します。検査の結果、中には魚アレルギーと思っていられ、違うことがあります。心理的な魚アレルギーもあるかも知れません。

### ②アレルギー様反応（仮性アレルギー）について

ヒスタミンによる症状。ヒスタミンを持ったものは、加熱しても安定ですので、調理品でも危険です。ヒスタミンの量は、食品のK値に比例し、鮮度と相関関係があります。※青魚と呼ばれるサバ、ブリ、アジなど回遊魚やマグロ、カツオなどの赤身魚には「ヒスチジン」というアミノ酸が多量に含まれています。「ヒスチジン」が多量に含まれる魚に「ヒスタミン生成菌（ヒスチジン脱炭酸酵素を有する菌）」が付着すると、ヒスチジンが分解され、多量の「ヒスタミン」が魚肉中に蓄積されることとなります。※神奈川県衛生研究所 衛研ニュースNo.124：Webサイト内より引用

### ③アニサキス（寄生虫）アレルギーについて

アニサキス自体は冷凍や加熱等により死滅しますが、アレルギー発症原因物質は加熱しても残ります。したがって、加熱した魚でも発症する可能性があります。これも魚アレルギーと同様に、該当医療機関においての血液検査によりアニサキスに対するI g Eを測定します。陽性であればアニサキスアレルギーの可能性が高いこととなります。

### ④アニサキス（寄生虫）症について

アニサキスが寄生した魚を食べると、胃の中で暴れ（胃壁を齧る）、腹痛（アニサキス症）となる可能性があります。発症時はアニサキスを（内視鏡で）取る等の手術が必要となることとなります。

アニサキスに関しては、塩、酢でめても死滅しません。冷凍または加熱により死滅させます。また、よく噛んで食べることで死滅させることができます。

サバには、上記の発症のリスクがありますが、他の鮮魚介類にも同様のリスクがあります。サバだけが上記のリスクを負うものではありません。当魚にアレルギーまたはアニサキスアレルギーがある方以外は、摂食に問題はなりません。厳正な衛生管理の下で適正に加工されたものは、栄養学的にも、食育、食文化の継承の観点からも推奨されるべき食物の一つであることに間違いありません。サバは、日本人が古来より食してきたものです。

ご不安な点がありましたら、該当医療機関にて上記①③の検査の実施を推奨します。

※その他細菌性食中毒、ウイルスによる食中毒等に関しましては、食品全般に関する留意事項であり、サバのみに言及できないこと、および提供側（主に食品衛生責任者）には必須かつ常識であることの観点により、詳細な説明は割愛しました。ご了承ください。