

教えて! コボ丸 / コープの商品 **安心** のヒミツ

# ヒスタミン検査ってなに?



生協で取り扱う商品に関わる検査の一つにヒスタミン検査があります。ヒスタミン検査って? 何のために検査するの? そんな疑問についてお知らせします。

1 毎月とらいあぐるの13ページに商品検査教えて読っとるよわ

2 実際どんなことを調べてるんやろ〜? 例えはこの『ヒスタミン検査』ってなに?

検査名	検査実施
新商品事前	215品
残留農薬検査	11品
ヒスタミン検査	3品

3 じゃあ今回は7種ある商品検査の中からヒスタミン検査について説明するよ!

## ヒスタミンってなに?

### 1. 鮮度が落ちると生成される

- ヒスタミン生成菌(細菌)の働きで、マグロ、カツオ、サバ、イワシ、ブリなどの赤身魚に多く含まれるヒスチジン(アミノ酸の一種)がヒスタミンに変化して生成されます。
- 漁獲後に常温で放置するなど保存状態が悪いとヒスタミンが生成されます。
- ヒスタミンを多量に含んだ食品を食べると、じんましん、頭痛、嘔吐、下痢などアレルギー症状に似た症状が出ます。



### 2. 煮ても焼いてもなくなる

一度、ヒスタミンができてしまうと加熱しても冷蔵・冷凍しても消えることはありません。



## 豆知識

### 家庭でのヒスタミン中毒予防方法

- 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。
- 食品中にヒスタミンができていても、外見の変化や腐敗臭はありません。舌に「ピリピリ」と感じた場合は食べるのをやめましょう。
- 魚は速やかに冷蔵・冷凍保管し、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。
- 冷凍した赤身魚を解凍するときは、冷蔵庫内など可能な限り低温で短時間のうちに。凍結と解凍の繰り返しはNG。

## ヒスタミン検査ってなに?

### 検査で分かること

その商品の原料が、新鮮なもので適切な保存状態であったことが確認できます。

### Q どこで検査しているの?

石川県立大学の中にあるコープ北陸の商品検査グループで行っています。コープ北陸では残留農薬検査やヒスタミン検査などを石川県立大学との共同研究で進めています。



自分たちでやってるんだ!

### Q どんな商品が検査対象?

初めてコープファミリーで取り扱う商品の中で、原料に赤身魚を使用しているものから選択します。ツナ缶などの加工品や赤身魚の切り身や一夜干しなどが対象です。

原料の状態ではなくお届け前の商品になった状態を検査しているんだ



### Q もし、ヒスタミンが検出されたら?

専門の機関でヒスタミンの確実な数値を確認します。製造元・取引先や商品担当者と連携し、今後の商品の取り扱いについて検討します。ちなみにこれまで検出されたことはありません。

ヒスタミン検査は新しく商品を取り扱うときに実施する安全確認業務の一つ。商品仕様書の点検や産地や原料の確認と同じく、安全・安心な商品をお届けする責任としている検査だよ



組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

# 表情筋トレできれいな笑顔

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



マスク生活で無表情な顔になっていませんか。表情筋を鍛えてたるみを解消し、きれいな笑顔を取り戻しましょう。コープいしかわ教え合い講師で笑いヨガ講師の田辺起久子さんに教えていただきました。

### こめかみマッサージ

#### POINT

口はゆるく開き、リラックスした状態で。



耳の後ろに親指を当て、残り4指で耳をふんわり包むように置き、シャンプーをするように上下・左右にずらしながら揉む(10回)。

### 口角を上げる「へほ」体操

#### POINT

「へ」のときは歯がしっかり見えるように、「ほ」のときは口をすぼめる。



小鼻の横の1から6のツボを中指で順番に「へー」「ほー」と言いながら押さえる(各10回)。

### 田辺さんからのメッセージ

手当という言葉があるように、そこに手を持っていくことで脳のモードが切り替わります。こめかみマッサージでストレス解消、口角を上げる「へほ体操」できれいな笑顔習慣ができるといいですね。

### わいわいスティックゼリー(徳用)

512g(32本)  
(次回8月3日)408円(税込)  
96歳のおばあちゃんが喜んで食べています。細長いゼリーは安心して食べることができ、水分補給にも良いと思います。かほく市 エッチーさん



### 毎日鉄分 すもも&プルーン味

125ml×12本  
(次回8月3日)646円(税込)  
リピ買いしています!おいしいし、鉄分もとれるので!お友だちも喜んでくれます。加賀市 ふみちゃんさん



My Favorite  
わたしの  
お気に入り

あなたのお気に入りの生協商品を教えてください!

### 麺きわ ざるそば

100g(めん80g、添付つゆ1袋)×10食  
(次回8月4日)1,000円(税込)  
大のそば好き。一番大切なのはそばの食感。初めて食べたときの「うまい!!」の感動は忘れられません。おいしいおそば屋さんで食べているかのような味わいです。金沢市 N・Kさん



### 越前 白胡麻豆腐

60g×2個(みそたれ付)  
(次回9月2日)108円(税込)  
つるんとした食感とたれがとてもおいしく大好きです。加賀市 なでしこさん



### 国産ローストレバー

200g  
(次回9月5日)279円(税込)  
袋のまま湯せんができて、ニラともやしを炒めて一緒に合わせます。扱いにくいレバーが簡単に食卓に上がります。金沢市 トコちゃんさん

