

サバを食べたら じんましんが これってアレルギー？



最近、魚介類が原因で起きるアレルギーも増加しているようです。神奈川県が実施した調査でも、全年齢を総合すると、食物アレルギーの原因食品として第1位を占めているのは魚介類です。特にエビ、カニによるアレルギーが多くなっています。日本人にとって魚介類は、とても重要な食料で、摂取する動物性タンパク質の4割を占めています。また、主要魚介類の世帯当たりの購入量をみると、1年を通じて最も消費されているのはマグロで、サケ、イカ、エビなども多く購入されているようです（平成18年総務省家計調査から）。食物アレルギーの発症には食履歴や食経験、食習慣なども影響を与えることを考えると、わが国で魚介類アレルギーが多いわけは、その消費量から伺うことができます。

ちよつと専門的なお話をすると、主として食物アレルギーの原因となるのはタンパク質で、原因物質はアレルギーと呼ばれています。魚の主要なアレルギーとしてバルブアルブミン、コラーゲンが知られています。アレルギーは一部を除いて一般的に加熱してもこわれにくく、消化されづらいという特徴を持っています。したがって、魚アレルギーの人は、お刺身でも焼魚でも症状が出てしまう場合が多いのです。

比較してみると、サバが圧倒的に多くなっています(図)。もし、魚のアレルギーである場合には、サバだけではなく、サケやカレイなど、他魚種を食べてもアレルギーが起きるはずですが、ところがサバだけが突出している理由として、「アレルギー様食中毒」を「魚アレルギー」と間違っていることと考えられます。サバやイワシなど、いわゆる「青身魚」と一般的に呼ばれている魚にはヒスチジンというアミノ酸の一種が、たくさん含まれています。これが、魚の表面などに付着している細菌などの持つ酵素によってヒスタミンという物質に変わります。このヒスタミンによってアレルギーと同様の症状が起きるのが「アレルギー様食中毒」です。アレルギーと症状が似て

さて、読者の皆様のなかに、「サバを食べたらじんましんが出た」という経験をお持ちの方が、少なからずいらっしゃるのではないかと思います。魚種別にアレルギーの発症数を

いますので、区別することはなかなか難しいのです。とても豊富な栄養素を含む魚介類。魚介類アレルギーの人でも安心して食べることができる水産食品の研究も少しずつ始まっています。

魚介類アレルギー



板垣 康治 
神奈川県衛生研究所
アレルギー研究プロジェクト