

食の安全「基本のお話」

—第87回—

■トランス脂肪酸

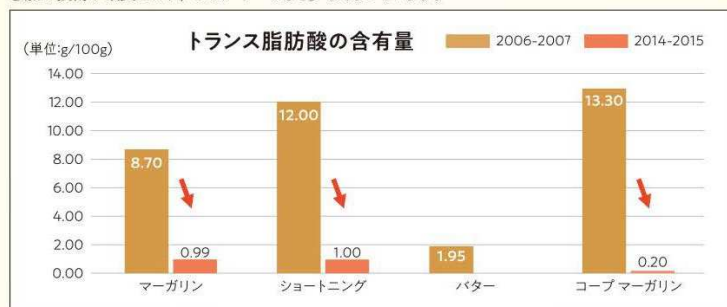
家族はバターよりもマーガリンが好きで、トランス脂肪酸が気になります。

20年前、「食べるプラスチック」だとか「危険な油」として週刊誌等で取り上げられたトランス脂肪酸。トランス脂肪酸が多く含まれていると敬遠されがちなマーガリンとショートニングの含有量と、日本人の摂取量を調べてみました。



1. マーガリンとショートニングのトランス脂肪酸の含有量

○加工技術が改良され、今では、バターよりも少なくなっています。



※農林水産省「トランス脂肪酸に関する情報 食品中の脂質とトランス脂肪酸濃度」

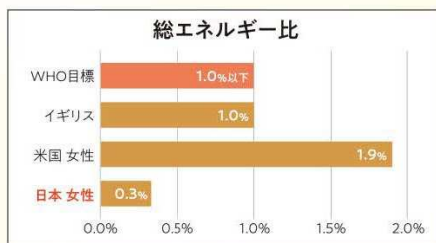
※コープのマーガリン: 旧コーンソフト100と現行コーンマーガリンの比較

2. 日本人のトランス脂肪酸の摂取量

●世界保健機関(WHO)の目標値の3分の1

トランス脂肪酸をとりすぎると心疾患のリスクが高くなることから、WHOは食品からのトランス脂肪酸の摂取量の目標を、総エネルギー摂取量の1%未満としています。(2003年)

●日本人の平均的な摂取量では、健康被害が生じる可能性は小さいと考えられています。



※食品安全委員会評価書「食品に含まれる脂肪酸」

3. トランス脂肪酸だけを必要以上に心配せず、脂質全体の摂取量にも十分配慮し、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

脂質は三大栄養素の一つで、食品からとる量が少なすぎると健康リスクを高めることがあります。一方、とりすぎると肥満などによる生活習慣病のリスクを高めることも知られています。

国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的に定められた「日本人の食事摂取基準(2020)」には、総脂質と飽和脂肪酸の目標量が定められています。トランス脂肪酸のリスクは、飽和脂肪酸に比べてかなり小さいと考えられることから、目標量は定められていません。

参考

●日本生協連・食品のQ&A

「トランス脂肪酸問題についてのQ&A」

https://jccu.coop/food-safety/qa/qa01_02.html



●農林水産省・トランス脂肪酸に関する情報

https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/trans_fat/index.html

