



## Q.トランス脂肪酸

避けたほうが良い?



## A. バランスの良い食生活が先決です

### トランス脂肪酸ってなに?

マーガリンのパッケージで、トランス脂肪酸低減をアピールする製品が増えてきました。トランス脂肪酸は摂り過ぎると心臓病のリスクが上がります。液状の食用油を固化する「部分水素添加」という技術により合成されるため、マーガリンやショートニングに比較的多く含まれています。

世界保健機関 (WHO) は、トランス脂肪酸の摂取量を1日の全摂取エネルギーの1%未満とし、食品中の含有量をなるべく減らすように求めています。アメリカでは平均摂取量が1%を超え、心臓病の患者も増加しています。そのため対策が急がれ、部分水素添加油脂は今年6月以降、原則禁止に。日本でもマーガリンに注目が集まり売り上げが低下しているので、メーカーが自主的に低減を急ぎ表示しているのです。

### マーガリンだけ注目、は×

悪いものを減らす。一見とても良いとりにくみに見えます。皆さんの中にも、心臓病になりたくないからマーガリンは避けている、という人がいるかもしれませんね。しかし、実はそう簡単な話で

はありません。

まず、マーガリンのみに注目しても効果的ではありません。マーガリンやショートニングなど固化した油を使う食品はパンやケーキ、揚げ物など数多くあり、マーガリンよりもほかの食品から摂る割合の方が多いのです。特に、**ケーキや菓子パンなどを多く食べがちな若い女性はトランス脂肪酸の摂取割合が高く**、懸念されています。マーガリンのみをスケープゴートにするのはおかしいのです。

### 飽和脂肪酸にも注意を

さらに心配なのは、メーカーがおいしさや作りやすさを保ちながら、食品中のトランス脂肪酸の含有量を減らそうとすると、飽和脂肪酸の含有量が増える傾向があること。内閣府食品安全委員会などの調査で分かっています。飽和脂肪酸も心臓病のリスクを上げるため、摂り過ぎはいけません。

食品安全委員会のまとめによれば、日本人はトランス脂肪酸を平均して総エネルギーの0.3%程

度摂っており、WHOの目安よりも大幅に低い状況です。そのため、食品安全委員会は「**通常の食生活では健康への影響は小さいと考えられる**」と結論づけています。一方、飽和脂肪酸は摂り過ぎの人が多いため、国は食事摂取基準で、1日の総エネルギー量の7%以下とするように目標量を定めていますが、国民の半数を超えています。

たとえば、マーガリンをバターに切り換えて健康に良いつもりでも、バターは約50%の飽和脂肪酸を含んでおり、今度は飽和脂肪酸の摂り過ぎ

です。日本人の食生活では、トランス脂肪酸よりも飽和脂肪酸を強く注意すべきだ、という栄養学者の意見もあり、国はトランス脂肪酸だけに強い規制をかけることはしないのです。

国は現在、トランス脂肪酸や飽和脂肪酸など脂質に関する製品情報を自主的に消費者に公開するようにメーカーに求めています。また、バランスの良い食生活の中で、**トランス脂肪酸だけでなくほかの脂質や食塩の摂り過ぎにも注意**するよう呼びかけています。

#### PROFILE

まつなが わ き  
松永和紀さん

科学ジャーナリスト。  
京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。  
毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響などを主な専門領域として、執筆や講演活動などを続けている。「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。  
新刊は「効かない健康食品 危ない自然・天然」(光文社新書)



京都生協 検査・点検報告 残留放射性物質の検査の詳しい内容を京都生協ホームページで公開中!

### 工場点検レポート

京都生協コープ商品「ミニカップ納豆」「ふる里納豆」「徳用納豆」を製造している(株)牛若納豆を点検しました。原料大豆には「ミニカップ納豆」は北海道産、「ふる里納豆」は滋賀県産、「徳用納豆」は国産大豆を使用しており、記録などで間違いのないことを確認しました。その他、衛生管理、異物混入対策などにも問題ないことを確認しました。



2017年11月より新しい加工場での生産となりました。衛生管理、異物混入対策、洗浄や清掃の手順などがさらに整いました。金属の混入や、重量不足などを検査する装置です。

### 〈4月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	4 検体	
米の残留カドミウム検査	2 検体	
卵質検査	898検体	
鶏卵サルモネラ検査	12 検体	
微生物検査	店舗調理商品	79 件
	BYOB 商品	32 件
	その他	60 件
	京都協同食品プロダクト(株)商品	6 件
残留放射性物質検査	0 件	



京都生協の点検項目・検査基準に照らし安全に供給できることを確認しました。