

# トランス脂肪酸について

マーガリンなど食用加工油脂の脂肪中に含まれている「トランス脂肪酸(以下、トランス酸という)」について、当工業会は以下のように考えます。

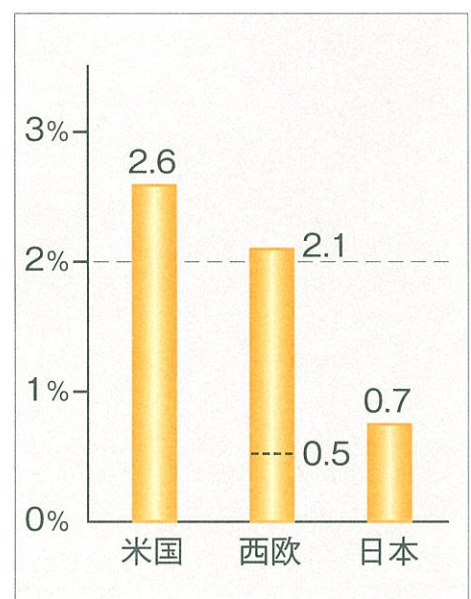
トランス酸を過剰に摂りますと、血液中のLDL(悪玉)コレステロールを上昇させ、同時にHDL(善玉)コレステロールを低下させて、飽和脂肪酸や食事由来コレステロールの過剰摂取の場合と同様に冠動脈心疾患のリスクを高めるといわれています。しかしその作用については、トランス酸の摂取量が摂取した総エネルギーに占める割合(エネルギー比という。単位は%)でみて**2%以下**であればほとんど影響しないこと、さらに、同時に摂取するリノール酸量がトランス酸よりも多いとその作用が低減することが明らかにされています(注1)。

トランス酸は、マーガリンなど食用加工油脂の製造工程で、原料の一部である液体油を固体脂に替える際に生成しますが、自然界でも**バターやチーズ、牛肉などの脂肪中に天然に4~5%**含まれており、人間とトランス酸との間には長い「付き合い」の歴史があります。世界各国での食生活におけるトランス酸の摂取状況をみると、西欧のいくつかの国々では、乳製品からのトランス酸摂取がマーガリンなどからよりも多いことを示している研究報告もあります(注2)。

そこでトランス酸の**国民1人1日当たり摂取量**をみますと、**米国5.8g、西欧(14カ国:男性)1.2~6.7g、日本1.56g**で、これを「エネルギー比」で見ると右図の通りです(注3)。さらに日本人の場合、リノール酸を多く摂っています(注4)。

以上の事実を踏まえ、当工業会は、トランス酸の摂取について、**日本人の食生活の現状では何ら問題とはならない**と考えております。日々の食生活では、平成17年7月に政府(厚生労働省・農林水産省)より公表されました「**食事バランスガイド**」にも明示されていますように、穀物、肉、魚、野菜、果物などいろいろな食物をバランス良く摂っていただくことが何よりも大切と考えます。

マーガリンは、生活に必要不可欠な「必須脂肪酸」を多くを含んだ食品で、柔らかさや口溶けの良さなど様々な工夫が施されております。機能性の豊かな食材として今後ともおいにご活用下さいますようお願い申し上げます。



エネルギー比(%)

- (注1) 菅野道廣著 『「あぶら」は訴える・油脂栄養論』  
講談社サイエンティフィック52～55頁 (2000年11月刊)
- (注2) R.M.Weggemans et al. “Intake of ruminant versus industrial trans fatty acids and risk of coronary heart disease - what is the evidence?”  
European Journal of Lipid Science & Technology 106 (2004) 391頁
- (注3) ・U.S. FDA “Questions and Answers about Trans Fat Nutritional Labeling”  
(July 09 2003)  
・(注2)に同じ。  
・岡本隆久、他 「国産硬化油中のトランス酸とその摂取量」  
日本油化学会誌 第48巻第12号 1411～1414頁 (1999年)
- (注4) 辻悦子、他 「日本人の脂肪酸摂取量」 脂質栄養学 第7巻 56～65頁(1998年)  
「リノール酸摂取量の現状」 同上 第11巻 25～31頁(2002年)

☆ トランス酸関連の諸情報の掲載されているホームページのアドレス:

- ・日本政府内閣府食品安全委員会 <http://www.fsc.go.jp/>の「ファクトシート」欄
- ・(財団法人)日本食品油脂検査協会 <http://www.syken.or.jp/>の「協会について」欄
- ・日本マーガリン工業会 <http://www.j-margarine.com/>の「分析結果と見解」欄

