

ちょっと気になるトランス脂肪酸

先日、「トランス脂肪酸」に関するご質問をいただきました。

トランス脂肪酸は脂質の仲間ですが、諸外国の研究結果によれば、トランス脂肪酸の過剰摂取を続けると心臓病（心筋梗塞や狭心症）のリスクが高まることが報告されています。

今回は、そんなトランス脂肪酸についてお伝えします。

「トランス脂肪酸」って何？

私たちのエネルギー源になる食品の3大栄養素といえば、炭水化物、タンパク質、脂質です。

トランス脂肪酸は、脂質を構成する脂肪酸の一種で、牛肉、羊肉、牛乳、乳製品などの天然由来のものと、油脂の製造工程で発生し、その加工食品であるマーガリンやショートニング（加工油）などに含まれる工業由来のものがあります（下図）。

通常の摂取量では
心配ありません。



トランス脂肪酸が含まれる主な食品

天然由来のもの		工業由来のもの	
牛肉や羊肉など	牛乳や乳製品など	マーガリン・クリーム・ショートニングなど	パン・ケーキ・ドーナツ等の洋菓子、揚げ物など

国内の「トランス脂肪酸」への対応は？

2003年、WHO（世界保健機関）は、心臓や血管を健康に保つため、トランス脂肪酸の摂取を「総エネルギー摂取量の1%未満」に抑えるように勧告しています。

2012年に食品安全委員会がトランス脂肪酸の健康への影響を評価した結果によれば、日本人のトランス脂肪酸の平均摂取量は総エネルギー摂取量の0.3%とされるなど、日本人の大多数はWHOの目標を下回っており、摂取制限などの規制は行われていません。

しかし、食生活には個人差があることやトランス脂肪酸の摂取状況が今後変化する可能性もあることから、国では調査を継続するとともに最新情報を収集し、必要な対応を行うこととしています。

なお、日本の食品業界では、商品に含まれるトランス脂肪酸の低減化や、トランス脂肪酸の表示などの自主的な取組が進められています。

乳業業界では、マーガリンの製造に、トランス脂肪酸を多く含む油脂の使用をやめる動きが始まっています。



海外の対応は？

諸外国の研究成果によれば、トランス脂肪酸の過剰摂取を続けると心臓病（心筋梗塞や狭心症）のリスクが高まることが報告されていますが、現在、トランス脂肪酸を食品から完全に排除している国や地域はなく、法律等で規制をしている国は一部に限られています。代表的な取組を紹介します。

取組内容	国名
食品中の含有量の制限等	デンマーク、スイス、オーストリア、カナダ、アメリカ
表示の義務付け	カナダ、アメリカ、韓国、台湾、中国
トランス脂肪酸が多く含まれる部分水素添加油脂（マーガリンやショートニング等の原料）の使用制限 ※2018年実施予定	2018.6.18～アメリカ 2018.7.1～台湾 2018.9.15～カナダ

大切なのは、バランスの取れた食生活です

日本人の健康状態や食生活の状況を総合すると、現時点ではトランス脂肪酸の健康リスクよりも、むしろ、脂質全体の過剰摂取に注意する必要があるとされています。また、脂質は、量に注意するだけでなく、種類によって健康に及ぼす影響が異なるため、動物、植物、魚類、卵など、異なった種類の脂質をバランスよくとることが大切です。



一定の食材に偏ることなく、栄養バランスを考えた食事をするのが健康への近道です。

●もっと詳しい情報が知りたいときは……

- 厚生労働省：トランス脂肪酸に関するQ&A
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000091319.html>
- 農林水産省：トランス脂肪酸に関する情報
http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/trans_fat/
- 食品安全委員会：トランス脂肪酸について
<http://www.fsc.go.jp/sonota/transfattyacids1902.html>



疑問があったら！

食品安全の相談窓口「食の安心ほっとダイヤル」をご利用ください！

「食の安心ほっとダイヤル」は、食の安全・安心に関する疑問や相談をお受けする窓口です。

本情報紙下部に記載の連絡先から相談できますので、日頃から不安に思っていること、ちょっと気になることなど、お気軽にご利用ください。



御意見・御感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL：027-226-2424 FAX：027-221-3292
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【公式フェイスブック】