栄養だより　秋号

―行事食―

10月 ハロウィン/ 秋の行楽

11 月　勤労感謝の日

【知って得する？！豆知識】

トランス脂肪酸にまつわる話

「トランス脂肪酸をとると体に良くない」といった話を聞いたことがある方は多いのではないでしょうか。 今回は少し難しそうなこの"トランス脂肪酸"について掘り下げてみましょう。

① トランス脂肪酸ってなに？

そもそも脂肪酸とは食品の成分の一つである"脂肪"を構成している成分です。
脂肪酸は構造の違い(炭素と炭素が 2 つの手でつながっている二重結合があるかないか)によって、二重結合のない「飽和脂肪酸」と二重結合のある「不飽和脂肪酸」に分けられます。
さらに後者の「不飽和脂肪酸」は シス型 と トランス型 に分けられます。

- 脂肪酸
  - 飽和脂肪酸(二重結合なし)
  - 不飽和脂肪酸(二重結合あり)
    - シス脂肪酸
    - トランス脂肪酸

※飽和脂肪酸やトランス脂肪酸は栄養素として利用されにくいため、不飽和脂肪酸に比べて蓄積しやすい

-トランス脂肪酸が含まれるもの-

牛や羊などの反すう動物に由来する肉製品や乳製品

水素添加(※)した油脂を原料とするマーガリンやショートニング、これらを使った菓子類

※水素添加
常温で液体の植物油等を固形化する加工技術

★最近の動向☆
食品加工・外食中食産業などの食品事業者では、新たな加工技術を利用することで、従来のものよりもトランス脂肪酸含量を大幅に低減しています。

「脂質の摂取～トランス脂肪酸を理解するために～｜内閣府食品安全委員会（平成30年）」のデータをもとに作図

② トランス脂肪酸は危険なの？

トランス脂肪酸は食品からとる必要はないと考えられており、むしろ摂り過ぎた場合の健康への悪影響が注目されています。

●動脈硬化や心疾患との関係
トランス脂肪酸を摂り過ぎると、悪玉(LDL)コレステロールを増加させ、善玉(HDL)コレステロールを減少させます。その結果、動脈硬化を進行させ、心疾患(狭心症や心筋梗塞など)のリスクを高めるという報告があります。 ＜WHO、2003 年＞

～目安量～
1 日の総エネルギー摂取量の 1％以下 ＜2002 年 FAO/WHO、FDA＞

平均摂取量	2009-10 年	2006、2008 年
	1.1％	0.3％

日本人の大多数が 1％未満。通常の食生活では健康への影響は小さい。

一方で…
日本人の中でも脂質に偏った食事をしている人は、欧米人同様トランス脂肪酸摂取量のエネルギー比が 1％を越えていることがあるため、留意が必要です。 2019 年の厚生労働省の調査では、成人男性の約 35％、成人女性の約 44.4％で、脂肪エネルギー比率(総エネルギー摂取量のうち、脂質から摂るエネルギーの割合)が 1 日の目標量を超えています…。

脂質を摂り過ぎている日本人がだんだん増えている！

とにかくトランス脂肪酸さえ食生活から排除すれば良いのかというとそうではありません。
食品中の一成分だけに着目するのではなく、現状において日本人が摂り過ぎの傾向にある脂質そのものや塩分を控え、食生活の総合的な見直しを行うことが大切です。

＜参考・引用元＞

・農林水産省 HP　トランス脂肪酸に関する情報－すぐにわかるトランス脂肪酸－
・内閣府　食品安全委員会 HP　【読み物版】生活の中の食品安全－脂質との付き合い方－その 2
　　〃　　資料　脂質の摂取～トランス脂肪酸を理解するために～
・駒沢女子大学 HP　健康栄養学科　ニュース＆トピックス　健康と栄養にちょっといい話
・日本生協連 HP　トランス脂肪酸についての Q&A
・日本調理科学会誌　Vol.45　No.3　223～227（2012）トランス脂肪酸の低減化に向けて