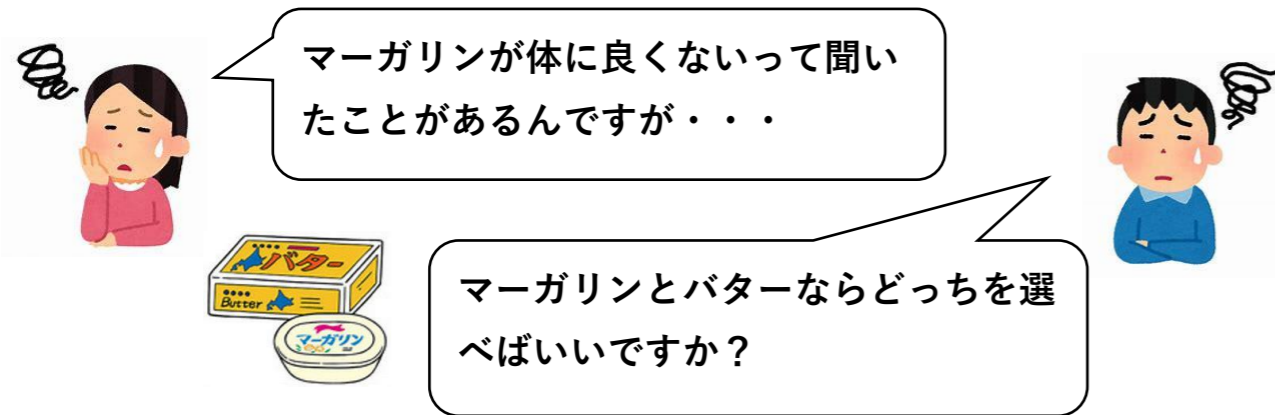


～トランス脂肪酸って知ってる？～

前回は脂肪酸についてお話しましたが、今回は脂肪酸の中でもトランス脂肪酸についてお話しします。



実は、これよく質問されます！「食パンにマーガリンをやめて、菓子パンを食べるようにしました。マーガリンやめました」と言われる方もいます。では、なぜマーガリンが良くないのでしょうか・・・それは避けたい油のひとつ、トランス脂肪酸が含まれるからです

トランス脂肪酸とは？

トランス脂肪酸には、牛肉や牛乳などの天然食品に含まれているものと、油脂を加工(水素添加)および精製(脱臭または高熱処理)する工程でできるものがあります。水素添加という加工技術を用いて常温で半固体または固体の油脂を製造する過程で生成されるものがマーガリンやショートニング、ファットスプレッドです。それらを原料にしたパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物、スナック菓子、加工食品にもトランス脂肪酸が含まれています。

トランス脂肪酸を多量に摂取するとLDLコレステロールが増加、HDLコレステロールが減少し、冠動脈疾患のリスクが高まることが示されています。また、肥満や免疫力の低下、アレルギー反応を引き起こしやすいなど、人体に悪影響を及ぼすことも指摘されており、海外では含有量の規制や表示が義務づけられている国もあります。

トランス脂肪酸を多く含む食品は？

油を多く含む加工食品に入っています。

※トランス脂肪酸の含有量(g)は商品によって違いがあります。この数字は目安です。



トランス脂肪酸の摂取は1日2g未満を目標に！

マーガリンだけにトランス脂肪酸が多く含まれているというイメージがありますが、実はその他の加工食品にも多く含まれています。また、牛乳や乳製品の中には微量のトランス脂肪酸が天然で含まれる為、牛乳から作られる**バターにもトランス脂肪酸は含まれています**。現在では、トランス脂肪酸の低減化が行われているため、以前よりマーガリンのトランス脂肪酸含有量は少なくなっているようです。トランス脂肪酸摂取量の推定調査では、日本人の大多数は2g未満という目標値は下回っていました。そのため、通常の食生活では、健康への影響は小さいと考えられていますが、**一部食品には依然としてトランス脂肪酸含有量が多い状況であり、脂質に偏った食事をしている人は注意が必要です。**

私たちの生活の中から完全に避けることは難しいかもしれませんが、意識して「あぶら」を選びましょう。そして、バランスの良い食事を心がけましょう！