



『 トランス脂肪酸 』

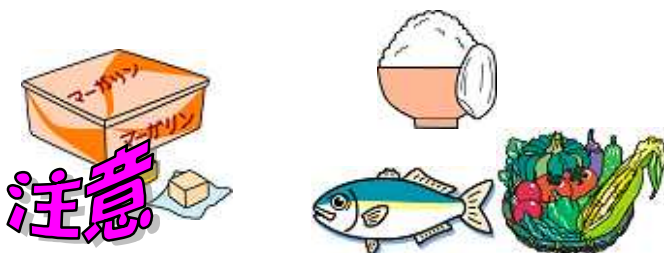
トランス脂肪酸とは、マーガリンやショートニングなどの加工油脂や、これを原料として製造される食品や精製植物油に含まれているもので、摂取量によっては、悪玉といわれるLDLコレステロールを上昇させるだけでなく、善玉といわれるHDLコレステロールを低下させるなど、動脈硬化性の心血管疾患の危険因子とみられています。

このため、2003年以降トランス脂肪酸を含む製品を規制する国が増えていますが、日本では規制されていません。

WHO / FAOの勧告では、一日当たり摂取エネルギーの1%未満であれば健康リスクはないといわれています。

日本人の一日当たりの摂取割合は0.3～0.6%ですが、アメリカでは2.6%ですので、日本では、リスクになるほどの量は摂取していないとの見解です。平均的な食事をしている日本人は、トランス脂肪酸の影響を心配する必要はないようです。

さて、日本の和食の良さは世界でも注目されていますが、米を主食として魚や大豆、肉や野菜を組み合わせ、副食として選択してきたことが、トランス脂肪酸に関しても功を奏しているといえるのかもしれませんが、また、食事において油は大事な栄養素です。質と量に気を配り上手に美味しく摂りましょう。



鹿児島県厚生連
栄養管理科 川西 孝子