

トランス脂肪酸のファクトシートを更新しました。

食品安全委員会では、以前からトランス脂肪酸について国民の皆様へ情報を提供してきましたが、このたび最新の知見を含めてファクトシート(注1)を更新しましたので、改めて概要をご紹介します。

ファクトシート全文 <http://www.fsc.go.jp/sonota/54kai-factsheets-trans.pdf>

トランス脂肪酸とは？

トランス脂肪酸はトランス型の二重結合を持つ不飽和脂肪酸(注2)です。天然では反すう動物の肉や乳(及び乳製品)に少量含まれ、工業的なものではマーガリンやショートニングなどの加工油脂とこれらを使用して作られる食品などに含まれています。

その作用としては、いわゆる悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を増加させ、善玉コレステロール(HDLコレステロール)を減少させる働きがあるといわれています。また、動脈硬化などによる虚血性心疾患のリスクを高めるという報告もあります。

最大摂取量の考え方は？

こうしたリスクから、2003年、FAO(国連食糧農業機関)とWHO(世界保健機関)による食事、栄養及び慢性疾患予防に関する合同専門家会合は、その摂取量は最大でも『一日当たりの摂取エネルギー量の1%未満』とするように勧告しました。

しかし、2008年のFAO/WHOの脂肪及び脂肪酸に関する合同専門家会合では、工業的に作られたトランス脂肪酸によるリスクは過去に考えられていたよりも大きいこと、また、糖尿病のリスク及び虚血性心疾患による死亡などのリス

クを高める可能性もあることなどが報告されました。摂取量には食生活による個人差も大きいことから、WHOでは今後、最大摂取量のレベルを見直す可能性があるとしています。

諸外国の状況は？

諸外国においては、これまでにデンマーク、米国、カナダなどでトランス脂肪酸の表示の義務づけや、低減対策がとられてきましたが、新たに台湾、韓国で表示が義務づけられました。

日本人の摂取状況は？

これまでのいくつかの調査及び推計結果では、日本における一日当たりの平均的なトランス脂肪酸摂取量は、他国と比較しても少ない傾向が示されています(図表)。ただし、ケーキや菓子パンといった菓子類等をよく食べるなど偏った食事をしている場合は、WHOが推奨する最大摂取量を上回る場合もあることがわかっています。

厚生労働省は2009年に策定した「日本人の食事摂取基準(2010年版)」の中で『工業的に生産されるトランス脂肪酸は、全ての年齢層で、少なく摂取することが望まれる』と記述しています。

今後の取組は？

こうした流れの中で、消費者庁では今後、トランス脂肪酸の表示の制度化に向けた検討などに取り組むこととし、2010年9月にファクトシートを公表しています(http://www.caa.go.jp/foods/pdf/100910_1.pdf)。

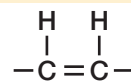
また、食品安全委員会では、2009年度に委員会が自らの判断によりリスク評価を行うべき案件としてトランス脂肪酸を選定し、2010年4月から新開発食品専門調査会で、現時点での国内外の最新の知見に基づいたリスク評価を行っています。

【用語解説】

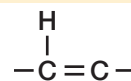
注1) ファクトシート: 科学的な知見を整理し、情報提供を目的として作成する概要書。

注2) 不飽和脂肪酸: 炭素(C)と水素(H)が結びついた脂肪酸のうち、炭素と炭素が二つの手で結びついた二重結合(不飽和)を少なくともひとつ以上有するもの。炭素に結びつく水素の向きでシス型とトランス型に分けられる。

不飽和脂肪酸中の炭素-炭素 二重結合



(シス型)



(トランス型)

図表 トランス脂肪酸の一人当たりの摂取量

調査対象国	一日当たり摂取量(g)	摂取エネルギーに占める割合(%)	推定方法(※)と調査年次
日本(平均)	1.56	0.7	A(1998)
	1.4	0.7	A(2008)
	0.7	0.3	B(2007)
	1.7	0.75	C(2002/2003)
	0.6(女性) 0.39(男性)	0.35(女性) 0.19(男性)	C(2007/2008)
米国(成人平均)	5.8	2.6	B(1994~1996)
EU諸国(男性平均)	1.2 6.7	0.5 2.1	B(1995~1996)
・最小値(ギリシャ)			
・最大値(アイスランド)			
EU諸国(女性平均)	1.7	0.8	
・最小値(ギリシャ)	4.1	1.9	
・最大値(アイスランド)			
オーストラリア(2歳以上平均)	1.4	0.6	B(2006)
ニュージーランド(15歳以上平均)	1.7	0.7	B(2006)

青字は、今回追加・更新した数値

※推定方法

A:食用加工油脂の国内生産量から推計

B:食品群別摂取量調査などから推計

C:食事記録から推定