

## 食品安全モニターからの報告（平成19年5月分）（抜粋）と 食品安全委員会・厚生労働省からのコメント

トランス脂肪酸を含む食品の摂取について（マーガリンについて）

昨年以来、トランス脂肪酸を含む食品の話題が問題になっているが、新たにマーガリンが身体に影響が出るという雑誌の記事を見た。原料の植物油を固化化する時にトランス脂肪酸が生成されるためだという。ではどれくらいトランス脂肪酸を摂取していいのだろうか。塩分のように、1日何グラム以下にしなさいとか、明確に基準を決めてみてはいかがであろうか。ポテトチップスなどの加工食品もトランス脂肪酸の含有量を記載したほうがよいのではないか。

（長崎県 男性 43歳 食品関係業務経験者）

### 【食品安全委員会・厚生労働省からのコメント】

食品安全委員会では平成18年度に食品に含まれるトランス脂肪酸の評価基礎資料調査を行い、トランス脂肪酸の含有が予想される食品386検体（パン類等の穀類、乳類、マーガリン等の油脂類、菓子類等）を分析した結果から、平均的な日本人のトランス脂肪酸の摂取量は、0.7～1.3g/人/日（摂取エネルギー換算：0.3～0.6%）と推計されました。この推計値は、食事、栄養及び慢性疾患予防に関するWHO/FAO合同専門家会合の報告書で目標とされている「最大でも1日当たりの総エネルギー摂取量の1%未満」を満たす結果となっています。

脂肪の多い食品や菓子類の食べ過ぎなど偏った食事をしている場合は、平均を上回る摂取量となる可能性があるため、注意が必要ですが、日本人の一般的な食生活の中ではトランス脂肪酸の摂取量は少ないと考えられます。

また、含有量の記載等の規制に関することは、リスク管理機関により判断され、必要に応じてリスク管理機関から食品安全委員会へ意見が求められることとなります。

現在、食品安全委員会では、食品中に含まれるトランス脂肪酸について、ファクトシートを作成し、その基本的な科学的知見を取りまとめて公表していますので、参考としてください。

<http://www.fsc.go.jp/sonota/54kai-factsheets-trans.pdf>

いずれにいたしましても、脂肪は三大栄養素の中で単位当たり最も大きなエネルギー供給源で、脂溶性ビタミンの溶媒になる大切な栄養素であります。トランス脂肪酸や飽和脂肪酸の含有量等にこだわるのではなく、日本の「食生活指針」で謳っているように、脂肪全体量のとりすぎに注意し、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとることが大切です。