

～トランス脂肪酸について学ぼう～

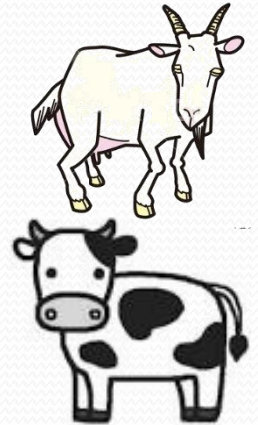
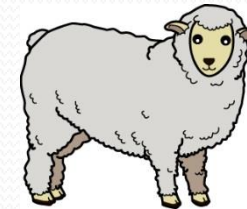
トランス脂肪酸が含まれる食事
バランスの良い食事

広島県健康福祉局
食品生活衛生課

トランス脂肪酸はどこにあるのか

- 自然界に存在するもの

反すう動物の胃で微生物により生成され、乳製品および肉の中に含まれる。



- 油脂の加工時に生じるもの

硬化油：混合油脂を水素添加したもの。

マーガリン, ファットスプレッド, ショートニング等

植物油：脱臭の際, 200度以上の高温処理によるもの。

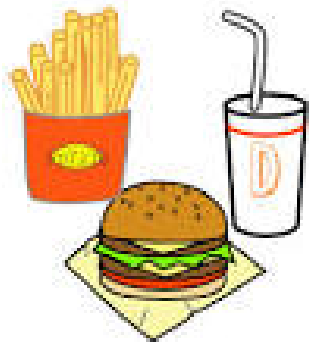


どの食事に含まれるかグループで考えてみましょう

A ● 朝食



● 昼食



● 夕飯



B ● 朝食



● 昼食



● 夕飯



一日のトランス脂肪酸摂取量の目標

- **総エネルギー量の1%未満**（WHOの勧告（目標）基準値）
例）一日2000kcalの場合の計算方法
$$2000\text{kcal} \times 1\% \div 9\text{kcal} = 2.22\cdots \text{g 未満}$$
$$(20\text{kcal} \div 9\text{kcal})$$

2000kcal は働いている30～49歳女性の推定エネルギー必要量。

※ 1gあたり生産するエネルギー（Atwater 係数）

脂質 9kcal

タンパク質 4kcal

炭水化物 4kcal

油脂加工品の例

- マーガリン 約0.3g/10g中の平均値※1

食用油脂に水などを加えて乳化したもの。
「マーガリン類」の中で油脂含有率が80%以上のもの。



- ファットスプレッド 約0.2g/10g中の平均値※1

「マーガリン類」の中で油脂含有率が80%未満のもの。
マーガリンに比べ水分の割合が多いためカロリーが少なく柔らかい。

- ショートニング 約0.3g/10g中の平均値※1

精製した動物油脂、植物油脂などを主原料とし、製菓に使用すると、
さっくりと焼き上がる。揚げ油に使用すると、衣がパリッと仕上がる。
マーガリンに比べ水分をほとんど含まない。

- 植物油 約0.1g/10g中の平均値※2

※1:平成22年度食品安全委員会調査より
※2:平成18年度食品安全委員会調査より

個別食品における含有量(g/100g)

表7 農林水産省による個別食品における脂質及びトランス脂肪酸量の調査結果
(平成19年度) (参照3)

食品群	品名	調査点数	脂質含有量 (g/100 g)	トランス脂肪酸 含有量 (g/100 g)
穀類	食パン	8	2.8～ 6.0	0.030～0.32
	ロールパン	5	7.9～22.4	0.14 ～0.47
	クロワッサン	6	17.1～26.6	0.29 ～3.0
菓子類	ショートケーキ	7	14.7～25.0	0.40 ～1.3
	アップルパイ、ミートパイ	5	17.1～25.7	0.34 ～2.7
	デニッシュ	5	13.4～22.4	0.41 ～0.98
調味料・ 香辛料類	ドレッシング	5	0.1～51.9	0 ～0.88
	カレールウ	5	32.9～39.9	0.78 ～1.6
	ハヤシルウ	5	26.9～36.2	0.51 ～4.6
	その他のソース	5	1.8～10.0	0.032～1.1

●食品安全委員会「食品に含まれるトランス脂肪酸の評価書」より

注)トランス脂肪酸含有量について、製品によるばらつきが非常に大きい。

外食食品中のトランス脂肪酸(mg)

表 9 外食食品中のトランス脂肪酸含量（平成 20 年度）（参照 49）

単位	外食種別	最小	最大	平均
1 g 当たり (mg)	ピザ	2.62	5.98	3.57
	ハンバーガー	1.44	5.75	3.19
	洋食	0.85	5.02	2.37
	和食	0.52	2.28	1.39
	中華	0.32	1.05	0.64
一食当たり (mg)	ピザ	817.3	2,119.3	1,105.1
	ハンバーガー	357.8	1,159.3	717.1
	洋食	143.7	1,860.2	818.9
	和食	168.1	564.1	306.2
	中華	109.6	555.7	265.3

●食品安全委員会「食品に含まれるトランス脂肪酸の評価書」より

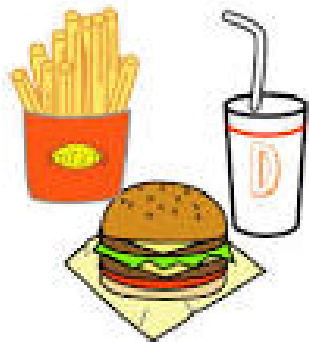
注)トランス脂肪酸含有量について、メニューによるばらつきが非常に大きい。

どの食事に含まれるかグループで考えてみましょう

A ● 朝食



● 昼食



● 夕飯



B ● 朝食



● 昼食



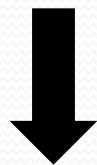
● 夕飯



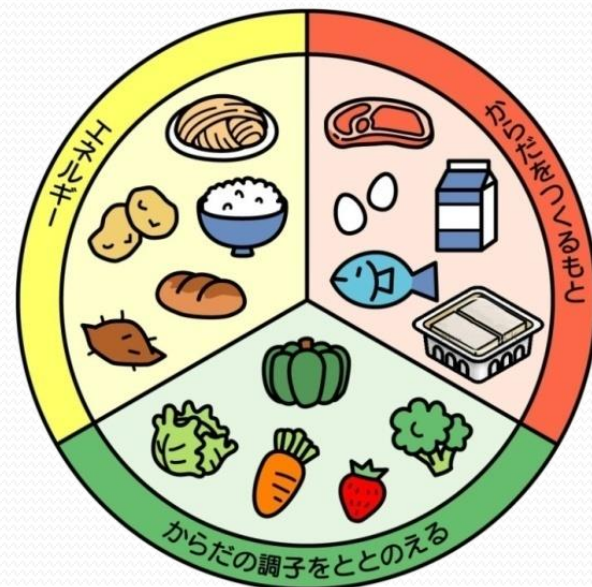
バランスの良い食事をする

- 脂肪の過剰摂取を避け、バランスのよい食事を心がけることが大切。

※飽和・不飽和・トランスいずれの脂肪酸にかかわらず、脂質の過剰摂取は肥満・高脂血症・高血圧などのリスクを高める。



- 三色食品群をそろえた食事をする。
- 主食，主菜，副菜をそろえる。



三色食品群

赤色の食品

血や肉をつくる食品

肉類

肉・ハム …

魚類

魚・えび/いか・貝・かまぼこ …

卵類

たまご

大豆・大豆製品

納豆・豆腐 …

牛乳・乳製品

牛乳・チーズ …

黄色の食品

働く力になる食品

ご飯類

ごはん・餅 …

パン類

食パン …

麺類

そば・うどん・スパゲッティ …

いも類

じゃがいも・さつまいも …

油類

油・バター・マヨネーズ …

砂糖類

砂糖・ジャム・蜂蜜 …

緑色の食品

身体の調子を整える食品

緑黄色野菜

人参・ほうれん草・かぼちゃ …

その他の野菜

大根・キュウリ・白菜・なす
たまねぎ・キャベツ …

きのこ類

しいたけ・しめじ …

海藻類

のり・わかめ …

果物類

りんご・みかん …

広島県の取り組み

①減塩に努める 1日の摂取量8g

②野菜摂取量を増やす 1日350g

③共食 食卓を囲む
週12回



広島県食育宣言