

食品安全委員会 in 広島県地域の指導者を対象としたフォーラム ～トランス脂肪酸について学ぼう～

平成26年12月28日（金）

於：広島県庁農林庁舎1階101会議室

参加者の皆様からのご意見・ご質問とその回答

○：食品安全委員会

□：広島県

【リスク分析の学習会関連の質問】

Q1：ジャガイモの芽の部分はソラニンがあり毒性が強いことは知っていたが、皮や中身にも含まれていることを初めて知った。食べてよいのか不安。ジャガイモの皮むきはピーラーと包丁で厚めにむくのとどちらがいいのか。新じゃがなら皮つきで食べても大丈夫か。ソラニンも添加物や農薬のように蓄積するのではないかと心配である。

○：ソラニンの毒性について、体重50kgの大人のLD50（半数が死ぬ可能性のある量）が200mg～400mgと言われている。示した資料の芋の部分には46mg/kg含まれているとなっているので、ジャガイモを5kg位食べるとその位の量になる。普通はそんなに食べることはない。また、毒性が多い皮の部分も影響の出る量を集めようと思っても集まらないと思う。学校などの栽培学習での中毒事件は、熟していないじゃがいもを食べた可能性が考えられる。

皮に含まれるが、皮むきの数ミリ厚さの違いによって毒性が大きく変わるということはない。なお加熱してもソラニンの毒素はなくなる。資料の数値は個体差があるので、一つの例として参考として考えていただきたい

新じゃがの皮つきを食べて害が出たという情報や例はあまり聞いたことがない。

また、添加物や農薬、毒素などが体に蓄積されるのが心配という話もあったが、人間の体はよくできていて、分解や代謝の方法や時間は違うが、いいものも悪いものもちゃんと処理をして排出している。食品添加物や農薬同様、ソラニンが体に蓄積するという話は聞いたことはない。

Q2：食品安全委員会の調査したものがどのようなルートで伝えられるのか。製品への反映はどのようにされているか。

○：食品安全委員会は健康影響評価をすることが主な役割。それをもとに厚生労働省や管理機関が具体的な基準や取り組みを決めている。評価結果などはホームページに公開している。

安全性についてどのように評価しているかという点、申請者が提出した動物実験のデータをもとに評価をしている動物実績は様々なやり方で行われ、例えば、ねずみに長い期間成分を食べさせて内臓の重さや内臓疾患などを調べている。食品の安全性についてはこのように様々な試験をして総合的に評価している。評価書が世の中に出る前には、国民の皆様からの意見を集めるパブリックコメントをしている。

【トランス脂肪酸関連の質問】

Q 3. トランス脂肪酸や添加物の安全性、体に害を与える量を詳しく知りたい。

○：食品の中に含まれている健康に悪い影響を与えるかもしれない物質というのは、どんな食品にも含まれていて天然のものの中にも含まれる。安全性については動物実験や科学的にも調べられていて安全性が管理されている。トランス脂肪酸に関しては最近では企業側も努力しており含有量は減少してきている。調査結果を踏まえれば日本では一般的な食事をしていけば心配しなくて良いレベルである。

Q 4. アメリカではマーガリンを使わないのは本当か。マーガリンとバターではどちらが良いか。

○：アメリカのレストランではトランス脂肪酸を排除する動きがあるので、使われている量は少ないと思われる。アメリカでは表示制度があるが、一食当たり0.5g入っていても0と表示できる。基本的にはあまり使わないような動きになっていると考える。

マーガリンとバターどちらが良いというのは好みの問題。飽和脂肪酸含有量を考えるのが脂肪の摂取を考える際に必要でトランス脂肪酸があるからマーガリンがよくないと単純に言える話ではない。違いとしてはマーガリンよりバターの方が価格が高めである。

□：栄養面からいうとマーガリンの方が塩分は若干低め、カロリーについては無塩バターが一番高く、マーガリン、有塩バターの順です。

Q 5. オリーブオイルやエゴマ油は体に良いと聞けるが、トランス脂肪酸は入っているか。

○：オリーブオイルの主成分はオレイン酸で、加工していないものなのでトランス脂肪酸の心配はないといわれている。香りを楽しむようなエゴマ油についても脱臭操作がされていないと思われるので心配ないと考えられる。

Q 6. イノシシ肉や鹿肉にトランス脂肪酸は含まれるか。

○：調べて後日HPに掲載時に報告する。(調べた結果、鹿は反すう動物であり、トランス脂肪酸も含まれていることがわかった。)

Q7：カレールウを使うのとカレー粉、バター、小麦粉を使って自分でルウを作るのではどちらがトランス脂肪酸が多いか。

- 2006年ぐらいからトランス脂肪酸が話題にあがっているが、企業側がトランス脂肪酸含有量の低減に対して努力をしており、意外と少ないと考えられる。企業によって取組が違うので各企業が出している情報を見るしかないが、ある食品会社が出している情報の例を見ると、一食あたりのカレールー中のトランス脂肪酸は0.1gとなっている。自分の家で油を使わずに作ると一切入らないが、普通は何らかの油を使うと思うので、カレー粉そのものにはそれほど入っていないくて他の油からのものが入る可能性はある。

Q8：コーヒーフレッシュ、粉末のミルクの中にトランス脂肪酸がどの程度含まれているのか、どれを使うのがいいのか教えてほしい。

- ：乳業メーカーのHPからの情報ではあるが、ホイップ植物性油脂33gあたりでトランス脂肪酸0.07gでこれが参考になるかもしれない。コーヒーフレッシュの量はおそらく3～4g位だと思うので単純に当てはめると0.007g程度となり気にする量ではないと考える。情報を公表している企業もあるので、そのような情報を公開している企業の食品を選択するという方法もある。企業に問い合わせを考えてみてはどうか。

Q9：トランス脂肪酸の表示をしているか、表示のどこを見たらわかるか。

- ：表示を義務化しているのは、カナダ、アメリカ、ブラジル、南米、韓国等、油物をたくさん取るような食生活に問題のある国は必要に伴い表示を義務化している。

食品安全委員会の調査では日本人の食生活では問題にならないので、食品表示をする根拠がないと考えられている。ホームページなどで情報提供している企業もある。

どうしても気になるという方は、トランス脂肪酸が比較的多く含まれている、マーガリンやショートニングなどが原材料に入っているかを食品表示で確認していただく方法がある。

Q10：シス型の食品というのはどのようなものがあるか。リノール酸にトランス脂肪酸は入っているか？

- ：シス型の食品、トランス型の食品があるわけではなく、どのように炭素が結びついていくかという化学構造式の話。一般的な不飽和脂肪酸はシス型になる。

魚に含まれている油は水素添加していないのでシス型になる。脂肪酸には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、不飽和脂肪酸に二重結合があり、二重結合が多いほどサラサラの液体で、魚の油がその例。植物油の場合、リノール酸は二重結合が二つあり、そのうちの一つを飽和化して固体にする。その際ほとんどがシス型のオレイン酸になるが一部トランス型のエライジン酸になる。

- ：栄養面から情報提供をすると、脂肪酸の中には必須脂肪酸というものがあり、体の中

で合成できないもの、食べ物から摂らないといけない必須脂肪酸がある。必須脂肪酸はリノール酸、 α -リノレン酸、アラキドン酸の3種類でオリーブ油、ごま油、レバーというようなものに含まれる。これらには血中のコレステロールを下げる働きがあるので一概に脂肪酸がいけないという考えをしないようにしていただきたい。摂らないといけない脂質もある。

Q 1 1 : バランスのよい脂質の摂り方を具体的に知りたい。

□ : 総エネルギーを100%としたときに脂質から20~30%、炭水化物から50~60%、タンパク質から13~20%のエネルギーをとることが望ましいとされる基準値がある。脂質を少なすぎず、多すぎず摂ることが重要。脂質のバランスの良い摂り方としては、主食主菜・副菜をそろえ、三色食品群をそろえることからまず始め、調理法を重ねない、油を使った料理を一食につき一品にする等の方法を取りながらいろんな食材を食べていただきたい。

【その他の質問】

Q 1 2 : 輸入食品の安全性について知りたい。(中国産)

○ : 輸入食品というのは日本にいる業者が輸入するが、違反品など問題のあるものを輸入すると企業は打撃を受けるため、十分に現地での調査を行っているものを輸入しているはず。チェック体制としては、まず輸出国において輸出前に検査をしており、日本についた段階でも検疫所にて検査をしている。その後スーパーで売っているものなどを自治体が収去検査をしたりと検査は多く行われており、安全なものと認識している。外国の輸入品でも国内のものでも、国内で流通する限り、同じ基準のものが流通している。

厚生労働省の輸入食品の安全性の検査、平成24年の港での検査結果では、輸入品届け出件数200万件のうち検査品10%20万件、違反件数が約1000件、届け出件数の0.04%の違反率となっている。違反率をみると中国だけではなく全世界の国のものも違反品がある。