

食品中のトランス脂肪酸の分析調査を行いました。

—調査結果を受け、ファクトシートを更新—

食品安全委員会では、以前からトランス脂肪酸に関するファクトシート(※1)を公表し、国民の方々に情報を提供してきました。その後、諸外国において低減の動きが見られる中(『食品安全』第12号参照)、国内における最新の知見を得ることが必要と考え、改めて国内で販売されている食品中のトランス脂肪酸の分析調査を行いました。

HP ファクトシート(トランス脂肪酸): <http://www.fsc.go.jp/sonota/54kai-factsheets-trans.pdf>
 評価基礎資料調査報告書: <http://www.fsc.go.jp/senmon/kagakubusshitu/k-dai4/kagaku4-toujitusiryoku.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で、マーガリンやショートニングなどの加工油脂やそれらを使った食品、精製植物油や乳製品、牛・羊など反すう動物の肉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、多量に摂取を続けた場合には、動脈硬化などによる虚血性心疾患のリスクを高めるともいわれています。

食品中の含有量調査と摂取量の推計結果は?

食品安全委員会では、まず、マーガリンや菓子類、牛肉など食品386検体のトランス脂肪酸含有量を調査し、次に、これを日本人がどれくらいとっているかについて、平成16年国民健康・栄養調査の食品別

摂取量をもとに食品群ごとに摂取量を合計(積み上げ方式)し、推計しました。その結果、日本人の一日当たりの摂取量は平均0.7g(摂取エネルギー換算では約0.3%)となりました。

また、食用加工油脂の国内の生産量から推計した一日当たりの摂取量は、平均1.3g(同約0.6%)でした(図表1)。

今後、必要な取組は?

今回の調査結果から、日本人の一日当たりのトランス脂肪酸摂取量は、総エネルギー摂取量の1%未満であると推計されました(※2)。ただし、この推計は国民健康・栄養調査の平均値から割り出したものです。脂肪の多い菓子類や食品の食べ過ぎなど偏った食生活をしている人の場合は、摂取量ももっと多くなっている可能性があります。

このため、食品安全委員会は、こうした点について、国内外の新しい情報を今後も収集していくことが必要だと考えてい

ます。なお、トランス脂肪酸の食品別の含有量など、詳細については新しいファクトシートや評価基礎資料調査報告書をご参照ください。

食生活での注意事項は?

トランス脂肪酸だけでなく、脂肪や飽和脂肪酸、コレステロールのとり過ぎは心疾患のリスクを高めるため、食生活では脂肪全般の摂取について注意する必要があります。もちろん脂肪は、三大栄養素の中で最も大きなエネルギー源であり、脂溶性ビタミンの摂取においても大切なものですから、まったくとらないというわけにはいきません。大切なのは動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとることです。心疾患を含む生活習慣病を予防するためにも「日本人の食事摂取基準(2005年版)」や「食事バランスガイド」(※3)などを参考に、脂肪をとり過ぎない、よりよい食生活を心がけましょう。

1 トランス脂肪酸の一人当たりの摂取量

	1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 【()内はトランス脂肪酸含有量の調査年】
日本(平均)	1.6 1.3 0.7	0.7 0.6 0.3	生産量から推定(1998年) 生産量から推定(2006年) 積み上げ方式(2006年)
米国(成人平均)	5.8	2.6	積み上げ方式(1994~1996年)
EU諸国			
男性平均			
最小値(ギリシャ)	1.2	0.5	
最大値(アイスランド)	6.7	2.1	積み上げ方式(1995~1996年)
女性平均			
最小値(ギリシャ)	1.7	0.8	
最大値(アイスランド)	4.1	1.9	
オーストラリア (2歳以上平均)	1.4	0.6	積み上げ方式(2006年)
ニュージーランド (15歳以上平均)	1.7	0.7	積み上げ方式(2006年)

※1) ファクトシートとは、科学的知見等を整理し、情報提供することを目的として作成する概要書のこと。

※2) 2003年の食事、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には、トランス脂肪酸について、心血管系を健康に保つために食事からの摂取を極めて低く抑えるべきであり、その摂取量を、最大でも一日当たりの総エネルギー摂取量の1%未満とするよう記載されています。

※3) 日本人の食事摂取基準について:
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2004/11/h11122-2.html>
 食事バランスガイド:
http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html