



食品に含まれるトランス脂肪酸

米国食品医薬品庁 (FDA) の発表があり、トランス脂肪酸に関する報道が多くなっています。トランス脂肪酸の基礎知識を改めてご紹介します。

2015年6月、FDAはトランス脂肪酸が多く含まれている「部分水素添加油脂 (partially hydrogenated oils: PHOs)」を、GRAS (generally recognized as safe: 従来から使われており安全が確認されている物質) の対象からはずすことを発表しました。これについては日本でも様々な報道がなされていますが、内容が正確でない記事も散見されます。

FDA の新たな規制の対象はトランス脂肪酸ではなく、PHOs です。また、使用が全面的に禁止されたのではなく、現在は GRAS として食品に自由に使用できる PHOs を、3年後から食品添加物と同様に申請承認制にするというものです。

食品安全委員会では、これまでも食品健康影響評価 (リスク評価) などを通じて、食品に含まれる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。今回、改めてトランス脂肪酸の概要や考え方についてまとめました。

Q トランス脂肪酸とはどのようなものですか？



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の総称です。マーガリンやショートニング等の原料である PHOs、精製植物油、牛・羊等の反すう動物の肉・乳製品等に含まれています。トランス脂肪酸自体は食品添加物ではなく、食品に意図的に添加されるものではありません。

一般に、植物の種子から作られる油は二重結合を含む不飽和脂肪酸で、常温で液体の状態です。食味を良くしたり扱いやすくするため、「部分水素添加」(水素を添加して二重結合の一部を一重結合とすることで液体から半固体や固体にする) という処理を行い PHOs を製造する時にトランス脂肪酸が生じます。また、植物油を脱臭するための高温処理でも、トランス脂肪酸は発生します。

Q トランス脂肪酸は健康にどのような影響がありますか？



諸外国における研究結果によれば、トランス脂肪酸の過剰摂取は、冠動脈疾患 (心筋梗塞、狭心症等) を増加させる可能性が高いとされています。また、肥満やアレルギー性疾患 (喘息、アレルギー性鼻炎等) についても、関連が認められたものがあります。さらに、妊産婦・胎児への影響 (胎児の体重減少、流産等) についても、関連が報告されています。

世界保健機関 (WHO) は、心血管系疾患のリスクを低減し、健康を増進するための目標として、トランス脂肪酸の摂取を総エネルギー摂取量の 1%未満に抑えるよう勧告しています。WHO の勧告を超えない摂取量においては、これらの疾患リスクとの関連は明らかではありません。なお、反すう動物由来のトランス脂肪酸と冠動脈疾患との関連は低いと考えられています。

Q 米国では PHOs を規制するのに、日本ではしないのですか？



米国では、トランス脂肪酸の平均摂取量が総エネルギー摂取量の 2.2%と WHO が勧告する 1%を超えています。今回の FDA の決定は、トランス脂肪酸の摂取を削減することで心血管疾患のリスクを減らすことを目的としています。

しかし、ドイツ、英国、日本等は WHO の勧告値内に収まっている (日本では平均 0.3%) ことから、通常の食生活では健康への悪影響は小さいとされており、EU でも表示を義務付けていません。また、トランス脂肪酸の健康への影響が注目されて以降、食品事業者によるトランス脂肪酸の低減に向けた自主的な取組も進められています。

一方で、日本人の 30 ~ 49 歳の女性の飽和脂肪酸の摂取量の中央値は、厚生労働省が定める飽和脂肪酸の摂取基準である総エネルギー摂取量の 7% を超えています。飽和脂肪酸も冠動脈疾患、肥満、糖尿病等のリスクを増加させます。日本ではこれらの疾患のリスクを低減するためには、トランス脂肪酸よりもむしろ飽和脂肪酸の過剰摂取に注意する必要があるといえます。

なお、脂質自体は重要な栄養素であり、極端な摂取制限も健康に悪影響を与えるので、十分な配慮が大切です。



食品に含まれるトランス脂肪酸の食品健康影響評価の状況について

http://www.fsc.go.jp/osirase/trans_fat.html