

# 「食品に含まれるトランス脂肪酸」 評価書に関する Q&A

問1 トランス脂肪酸とは何ですか？  
どんな食品に多く含まれているのですか？

答)

- 1 トランス脂肪酸とは、脂質の構成成分である脂肪酸の一種です。  
大きく分けて、工業的に加工した植物油に由来するものと、牛などの反すう動物に由来し乳製品・肉に含まれるものがあります。  
トランス脂肪酸には多くの種類がありますが、今回の評価では、トランス脂肪酸全体を対象としています。
- 2 トランス脂肪酸が多く含まれる食品には、例えば以下のようなものがあります  
(平成 18 年度食品安全委員会調査事業で調査対象とした試料の値。試料数は品目により異なるが 3~29。)

小分類	食品名	トランス脂肪酸 (g/100g)		
		平均値	最大値	最小値
マーガリン	マーガリン、ファットスプレッド(市販品)	5.5	12.3	0.9
	マーガリン、ファットスプレッド(業務用)	8.2	13.5	0.4
その他の油脂類	ショートニング	13.6	31.2	1.2
ビスケット類	クッキー	1.9	3.8	0.2
	パイ	4.8	7.3	0.4
	半生ケーキ	1.8	3.0	0.2
その他の菓子類	コーン系スナック菓子	1.7	12.7	0.08
マヨネーズ	マヨネーズ	1.2	1.7	0.5
その他の乳製品	クリーム	3.0	12.5	0.01

参考)「新開発食品評価書 食品に含まれるトランス脂肪酸」(2012年3月食品安全委員会)

P16表4 「国内に流通している食品のトランス脂肪酸含有量」(平成 18 年度食品安全委員会調査事業)

※ なお、平成 22 年度にマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングを検査したところ、トランス脂肪酸の含有量は減少傾向が認められました。

**問2 日本人は、どの程度、トランス脂肪酸を摂取しているのですか？**

答)

1 WHO(世界保健機構)では、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%未満に抑えるよう提示しています。

※) WHOの原文では「recommendation」。評価書では「勧告(目標)基準」と記載

2 日本人のトランス脂肪酸の摂取量については、

(1) 平均値では、総エネルギーの0.3%となり、WHOの目標を十分に下回っています。

◆日本人のトランス脂肪酸摂取量の平均値(総エネルギー摂取量に対する割合)

	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	全年齢計
男性	0.47%	0.42%	0.36%	0.31%	0.28%	0.27%	0.25%	0.23%	0.24%	0.30%
女性	0.46%	0.44%	0.38%	0.37%	0.36%	0.34%	0.31%	0.27%	0.26%	0.33%

(2) 一方、95パーセンタイル値(トランス脂肪酸の摂取が多い方から上位5%の位置にある人の摂取量)では、年齢平均では0.70%(男性)、0.75%(女性)、乳幼児・若年層では、さらに高くなっています。

◆日本人のトランス脂肪酸摂取量の95パーセンタイル値(総エネルギー摂取量に対する割合)

	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	全年齢計
男性	1.02%	0.79%	0.79%	0.74%	0.66%	0.64%	0.58%	0.59%	0.60%	0.70%
女性	0.99%	0.83%	0.82%	0.85%	0.79%	0.76%	0.71%	0.64%	0.62%	0.75%

3 このように、日本人の大多数は、WHOの目標を下回っており、通常の食生活では、健康への影響は小さいと考えられますが、脂質に偏った食事をしている人は、留意する必要があります。

参考)「新開発食品評価書 食品に含まれるトランス脂肪酸」(2012年3月食品安全委員会)  
 P29表 14-1 「性・年齢階級別にみたエネルギー及び総脂質・飽和脂肪酸・トランス脂肪酸の平均摂取量」  
 P33表 17-1 「性・年齢階級別にみたエネルギー及び総脂質・飽和脂肪酸・トランス脂肪酸の摂取量の95パーセンタイル値」

問3 トランス脂肪酸によって起こる病気等にはどのようなものがありますか？

答)

1 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。

2 しかしながら、こうした研究結果は、トランス脂肪酸の摂取量が、平均的な日本人よりも相当程度多いケース(※)の結果であり、平均的な日本人の摂取量においては、これらの疾患リスクとの関連は明らかではありません。

※ アメリカで、トランス脂肪酸摂取量の上位 20%の群(5.04 g/日)と、下位 20%の群(0.84 g/日)とを比較し、心筋梗塞の危険度が前者は後者の 1.94 倍であった研究等

なお、日本人のトランス脂肪酸摂取量の平均値は 0.67 g/日

参考)「新開発食品評価書 食品に含まれるトランス脂肪酸」(2012年3月食品安全委員会)  
P40～ 「①トランス脂肪酸と正の関連が認められた研究」

問4 諸外国ではトランス脂肪酸の規制が行われていると聞きますが、日本では必要ないのですか？

答)

- 1 諸外国においては、トランス脂肪酸摂取量がWHOの目標(総エネルギー比1%未満※)を超えていることが多く、様々な対策を導入してきました。  
その結果、トランス脂肪酸摂取量は世界的に減少が認められています。  
※) WHOの原文では「recommendation」。評価書では「勧告(目標)基準」と記載
- 2 日本人の大多数は、トランス脂肪酸に関するWHOの目標を下回っています(問2参考)。  
通常の食生活では、健康への影響は小さいと考えられますが、脂質に偏った食事をして  
いる人は、留意する必要があります。
- 3 トランス脂肪酸は、ヒトに不可欠なものではなく、できるだけ摂取を少なくすることが望めますが、脂質自体は、重要な栄養素であり、極端な制限は健康に悪影響を与  
えます。バランスの良い食事を心がけることが大切です。

参考)「(案) 新開発食品評価書 食品に含まれるトランス脂肪酸」(2011年10月食品安全委員会)  
P19～ 「Ⅲ. トランス脂肪酸摂取量の推定」  
P61～ 「Ⅷ. 諸外国での対応状況」