

トランス脂肪酸の恐怖 「硬化油」に要注意!



トランス脂肪酸には天然由来のものや人工的なものがあります。天然由来の脂にも微量に存在しますが、多くは人工的な「硬化油」に含まれています。マーガリンは大豆油や植物油から作られますが、これらに水素を添加すると硬くなり、水素添加の具合を調整することで固さを自由に変えられて、しかも長持ちするようになります。食感がよくなり、安くなることもメリットです。

この「硬化油」は日本人の食生活にも深く入り込んでいます。お店で揚げたドーナツが、家庭で揚げると比べて乾いていてベタつかないのは、硬化油を使っているからで、食感がよくておいしくなる。また、硬化油を使うと、食欲を刺激するような独特の甘い匂いが出てきて、おいしく感じる。ファーストフード店のフライドポテトがサクサクしているのも同じ理由です。



アメリカでトランス脂肪酸が3年後に使用禁止に

アメリカでは既にトランス脂肪酸の含有量の表示が義務付けられていて、3年後の全廃が決まりました。対象となるのは植物油に水素添加して加工した「硬化油」と呼ばれているもので、主にショートニングやマーガリンなどの原料に使われているものです。

アメリカの調査によるとトランス脂肪酸が総エネルギー摂取量の2.8%に達する人は、1.3%の人に比べて心筋梗塞のリスクが1.3倍に高まる。FDAは今回の決定で「冠動脈疾患を減らし、毎年数千件の致命的な心臓発作を防ぐことができる」としています

脳出血を促進し、寿命が短かく

名古屋市立大学の奥山治美名誉教授は、硬化油は食用に向いてないと断言しています。奥山氏によれば、トランス脂肪酸の問題は心臓疾患への影響だけではない。たとえば脳卒中を起こしやすいラットに食べさせて比較すると、マーガリンとバターでは「生存期間」がまるで違う。つまり硬化油を摂取していると脳出血を促進させて、寿命が短くなる。他のデータでは、大豆

油そのものだと問題のない結果だったのに、水素添加した大豆油だと悪い結果が出た。また、奥山教授の研究では、男性ホルモン的一种であるテストステロンに影響することが明らかになりました。さらに、最近では、ビタミンK2作用(骨形成の促進)を阻害するという実験データも出ています。ビタミンKが働かないと、糖尿病や動脈硬化、骨粗鬆症になりやすくなります。

トランス脂肪酸の摂りすぎを避けるために

「硬化油」の正式名は「食用精製加工油脂」ですが、実際にはショートニング、マーガリン、ファットスプレッド、ホイップクリームなどいろんな形で出回っているので、実際に一日でどれくらい摂取しているかは、なかなか計りようがなく、人によっては、想像以上に摂取していると考えられます。

油の摂取量とトランス脂肪酸の摂取量は比例するので、自分の食生活を見直して、油を摂りすぎているか調べることが大切です。トランス脂肪酸の摂りすぎになる恐れのある食品群は3つあり、一つはマーガリン、ショートニング、ファットスプレッドなどの油脂類、もう一つはコーヒークリーム。あとの一つはスナック菓子などの菓子類です。以下にトランス脂肪酸の含有量を示しましたので参考にしてください。

(田村和子)

(参考:『週間文春』2015.7.9号)

100g中のトランス脂肪酸の含有量

マーガリン:	0.94g ~ 13g
ファットスプレッド:	0.99g ~ 10g
ショートニング:	1.2g ~ 31g

バター:
(よつ葉バター:加塩:約1.62g, 食塩不使用:約1.65g) 1.7g ~ 2.2g

※ファットスプレッド:油脂含有量が80%未満のもので、80%以上のものがマーガリン。

ファットスプレッドは乳化剤を使い油と水を混ぜて油脂の含有率を下げている。

※ショートニング:水分や乳成分を含まない、油脂成分がほぼ100%の油脂で、パンや焼き菓子の製造などにバターやラードの代用として使用されている。

※よつ葉の「パンに美味しいシリーズ」はバターをホイップして中に空気を抱き込ませることで、従来のバターよりも扱いやすい硬さに仕上げたもので、乳化剤などの添加物は使用していません。