

油について考える

皆さん、花王の「エコナ」ヘルシーッキングオイルが昨年9月に突然販売停止になったことを覚えていますか。「体脂肪がつきにくい」「コレステロールを下げる」というキャッチフレーズで売られていました。ドッグフード13商品を含む59の商品に使われており、年間推定200億円の売り上げがあったようです。

中止になった理由は、不純物として多量の「グリシドール脂肪酸エステル」が含まれており、分解すると発癌性物質「グリシドール」を作り出す可能性があるということです。

また、「エコナ」の主成分「ジアシルグリセロール」自体に発癌促進作用があると疑われています。

通常の食用油の主成分は「トリアシルグリセロール」で自然界にあるものですが、「ジアシルグリセロール」は自然界にはなく合成化学物質なのです。2005年5月に厚生労働省の研究で雄のラットで舌癌を促進する疑いが出たのですが、「疑い」であり「クロ」ではないという事で販売が継続されていたようです。

国は1991年9月に「特定保健用食品」いわゆる「トクホ」と呼ばれる健康食品の認可制度を始めました。この制度は、一定効果と安全性が確認された健康食品に国がお墨付きを与えたものです。その後「エコナ」を筆頭に次々に「トクホ」の食品が出ています。

これまで食品の安全性は、長い間消費者が食べ続け、問題ない食品が生き残って確認してきました。しかし、「トクホ」だと言っても食べている期間が短いため、長期的

な安全性は確認されてはいないのです。

さて「油」は、ナタネ油などの液化した植物油で、それに対して「脂」は、牛や豚など固まった動物性の脂（あぶら）です。そこでマーガリンですが、バターの代替物として健康に良いと宣伝されていました。私も子どもの時には随分お世話になりました。

しかし、液体から固体化する時に自然界にある「シス脂肪酸」から基本的に自然界にない「トランス脂肪酸」ができるようです。この「トランス脂肪酸」は悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らします。従って、多量に摂ると動脈硬化が進み、心筋梗塞や認知症になりやすいリスクが指摘されています。

食品安全委員会の調査では、「トランス脂肪酸」がずば抜けて多いのが、ショートニングです。クッキーやビスケットなどのお菓子やパンなどに、サクサク感をもたらすために使用されています。次にマーガリン類、クリーム類です。クリーム類は、コーヒーにくっついてくる「フレッシュミルク」や「クリーミングパウダー」が含まれています。これらは一切ミルクを使用していない「ミルクもどき」なのです。成分表示をご覧ください。現在、多くの外国ではトランス脂肪酸（Trans Fat）の%表示がされています。

健康診断で悪玉コレステロール（LDL）が高い人や肥満の人は、マーガリン、お菓子、ミルク類（ミルクもどき）を控えた方がよさそうです。以上「食べもの文化」11月号（芽ばえ社）を参考にしました。

（たまなは）