

## アメリカでは「トランス脂肪酸」を全廃に！

皆さん、「トランス脂肪酸」ってご存知ですか？数週間前に NHK のニュースで、「米食品医薬局（FDA）が、食用油などに含まれ、肥満や心臓病との関連が指摘される「トランス脂肪酸」を、3年間で（2018年6月までに）食品添加物から全廃すると発表した」ことを伝えていました。

脂肪酸には飽和脂肪酸（動物性油）と不飽和脂肪酸（植物性油や魚油）があります。「トランス脂肪酸」とは、植物性油に水素添加し固形の油にする時に発生する人工的に生成された副産物、いわば「奇形」油です。

「トランス脂肪酸」を摂り過ぎると血液中の悪玉コレステロール（LDL）が増えて、善玉コレステロール（HDL）を減らす働きがあるため動脈硬化を促進すると指摘されています。そして心疾患、肥満、ガン、認知症、不妊、アレルギー疾患などへの影響が報告されています。

その「トランス脂肪酸」が多く含まれているのが、良く使われているマーガリン、ショートニング、ファットスプレッドです。つまりそれを使用しているクッキー、ビスケットなどの焼菓子、パン、ケーキ、ドーナツ、ポテトフライ、鶏のから揚げ、アイスクリームなど広範囲に含有されているのです。

世界保健機関（WHO）は、「トランス脂肪酸」の摂取量を最大でも1日当たりの総エネルギー摂取量の1%未満にするよう勧告しています。

世界的には、米国、カナダ、アルゼンチン、ブラジル、韓国、香港、台湾、中国で食品含有量表示が義務付けていますし、デンマーク、スイス、オーストリアでは100g当たり2g以上の「トランス脂肪酸」を含んだ油脂の国内流通を禁止しています。

日本では「トランス脂肪酸」の平均摂取量（約0.3%）が WHO の基準よりも少ないことから、通常の食生活を送っていれば健康の被害は小さいとされ、厳格な規制（表示義務）はありません。しかし、最近では食の嗜好の多様化により望ましくないレベルの「トランス脂肪酸」を摂取している日本人も少なくないと懸念しています。

**食の安全が第一**です。今からでも個人的に意識してみましよう。日本でもいち早く「トランス脂肪酸」の対策をしている企業があります。

沖縄にはないセブン・イレブン（2005年）・イトーヨーカドーではフライ油、練り込み油脂を低トランス化された専用の原材料に切り替えて、パンや菓子の「トランス脂肪酸」を減らす努力をしています。

ミスタードーナツ（2007年）はドーナツ1個当たり平均1~1.5g含まれていたトランス脂肪酸を約0.25gまで低減化しています。

ケンタッキーフライドチキン（2006年）は、トランス脂肪酸を半減化し、ゼロにするよう進めていく様です。

モスバーガー（2006年）はパーム油となたね油を揚げ油として使用し、ビタミンEとオレイン酸を配合した栄養機能食品の油を使用し、ショートニングは使っていないとの事です。

マ○ド○ル○ドは？です。

日本では一部の企業の他は、野ざらしの状態です。世界的な「トランス脂肪酸」の使用規制、表示義務化の流れから立ち遅れています。今や外食産業、コンビニ、冷凍加工食品への依存度が高くなり、食品安全委員会がいう日本人の通常の食生活から変化してきています。一次的予防医学として、早めの法的規制が望まれます。

（たまなは）