



トランス脂肪酸について

2011年 9月 / 第 22号

マーガリンやショートニング等に多く含まれ、過剰摂取すると、動脈硬化等につながるとされるトランス脂肪酸は、アメリカ、カナダでは表示が義務化されています。日本でも、今年2月に消費者庁より、トランス脂肪酸の情報開示に関する指針が示されました。

今回は、このトランス脂肪酸について詳しくご説明します。

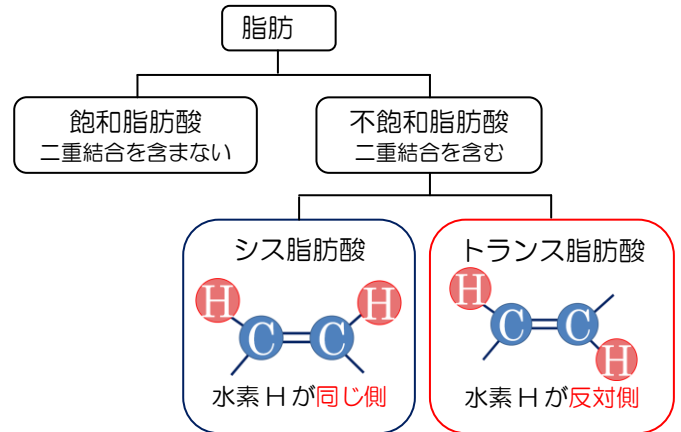
トランス脂肪酸とは??

トランス脂肪酸の定義

少なくとも1つ以上のメチレン基で隔てられたトランス型の非共役炭素-炭素二重結合を持つ単価不飽和脂肪酸及び多価不飽和脂肪酸のすべての幾何異性体をいう。(コーデックス委員会において採択された定義)

脂肪酸には、炭素の数、二重結合の数や位置により、多くの種類が存在しますが、炭素二重結合を含まない飽和脂肪酸と、含む不飽和脂肪酸に分けることができます。

さらに水素が二重結合をはさんで同じ側にあるものをシス型、反対側にあるものをトランス型といいます。このトランス型をトランス脂肪酸といいます。



トランス脂肪酸が含まれる主な食品

工業的に作られるもの

マーガリンやショートニング、それらを使用したパン、ケーキ等

常温で液体の植物油に水素添加し、半固体や固体の油脂を製造する際生じる。



天然に含まれるもの

乳製品、牛肉、羊肉等

牛や羊などの反すう動物の胃の中の微生物の働きによって生じる。



表1 国内に流通している食品のトランス脂肪酸量

食品名	試料数	トランス脂肪酸 (g/100g)		
		平均値	最大値	最小値
マーガリン等	34	7.00	13.5	0.36
マヨネーズ	9	1.24	1.65	0.49
牛肉	70	0.52	1.45	0.01
牛乳等	26	0.09	0.19	0.02
バター	13	1.95	2.21	1.71

内閣府・食品安全委員・平成18年度食品安全確保総合調査より抜粋

トランス脂肪酸の目安量はどれくらい?

現在、日本では総エネルギーの平均0.6%程度のトランス脂肪酸を摂取しているとされていますが、若年層や女性は1%を超えているという報告もあります。

WHOでは総エネルギー摂取量の1%未満とするように推奨しており、1日当たり約2g未満が推奨値に相当します。

情報開示に関する指針について (消費者庁平成23年2月21日公表)

表示するときは??

栄養表示基準に定める一般表示事項(熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム)に加え、飽和脂肪酸、コレステロールの含有量に併せて表示する。

さらに「含まない旨」や「低減された旨」を表示したい場合は・・・

①「含まない旨(無・ゼロ・フリー等)」の表示は次のア及びイのいずれにも該当しなければならない。

ア 食品100g当たりのトランス脂肪酸の含有量が0.3g未満である場合。

イ 食品100g当たりの飽和脂肪酸の量が1.5g(※清涼飲料水等0.75g/100mL)未満、又は当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10%未満である場合。

②「低減された旨(カット、控えめ等)」の表示は、比較対照する食品名及び低減量又は割合を表示する。