

おいしい時間

菓子類のトランス脂肪酸について



2016年 11月 / 第33号

トランス脂肪酸は、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、動脈硬化などによる心疾患を高めるとされています。

今回、トランス脂肪酸の含有が予想されるポテトフライ類、クッキー、菓子パンなどのトランス脂肪酸含有量を調査しました。トランス脂肪酸の化学構造や含有される主な食品、表示する際のルール等については、おいしい時間「第22号」に詳しく掲載しておりますのでご参考にしてください。

◆調査方法

県内のスーパー、ファストフード店等で購入したパイ菓子、ポテトフライ類、クッキー、パン等（2014年以降に製造）調査対象とし、消費者庁から公表された「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」に記載のAOAC法に従い、炭素数16, 18, 22のトランス脂肪酸について定量し、その総量をトランス脂肪酸量としました。

◆調査結果

トランス脂肪酸を含むと考えられる菓子類を中心に10種類の菓子の調査結果を図1に示しました。トランス脂肪酸を含むと考えられた菓子の100gあたりのトランス脂肪酸含有量の最大値は、パイ菓子の1.16g、最小値はビスケットの0.05g、平均値は0.35gでした。マーガリン、ショートニングを使用していない脂質の少ない和菓子は、0.00gでした。

調査した菓子類10種類の中でトランス脂肪酸含有量の高かったパイ菓子とフライドポテトについて、それぞれ異なるメーカーの製品5種類を調査し比較しました。パイ菓子の結果を図2、フライドポテトの結果を図3に示しました。

トランス脂肪酸含有量は、パイ菓子、フライドポテト共に、製造所別に差が認められました。

フライドポテトの100gあたりのトランス脂肪酸の最大値は、0.73gですが、その他は0.15g以下でした。

仮に、**1サイズ170gを喫食すると、トランス脂肪酸の摂取量は、最小値のフライドポテトでは0.09gですが、最大値のフライドポテトだと1.24gのトランス脂肪酸を摂取することになります。**

◆まとめ

今回調査した菓子類には、トランス脂肪酸が幅広く含有されていましたが、同じ種類の菓子でも製造所によって差が認められました。また、**マーガリンやショートニングを使用したものや、油脂の多い揚げ物の商品等のすべてがトランス脂肪酸含有量が高いというわけではありませんでした。**

今回調査した商品の中には、その他の食事から摂取されるトランス脂肪酸量と合計するとWHOの勧告する2gを超えてしまう可能性の高いものがありました。トランス脂肪酸含有量の表示はされておらず、消費者はトランス脂肪酸摂取量を把握することができません。現在はトランス脂肪酸の表示が義務化されておきませんが、**消費者が自身のトランス脂肪酸摂取量を把握できるよう、製品中の含有量をガイドラインに従って表示するなど適正な情報提供に努める**ことが望ましいと考えます。

★★国内油脂メーカーのトランス脂肪酸低減の取り組みも行われています！！★★

同メーカー、同商品名で製造年の異なるマーガリンのトランス脂肪酸含有量を調査したところ、2011年製造のマーガリンは、5.4%であるのに対し、2013年製造のマーガリン0.4%と激減していました。

図1 菓子類のトランス脂肪酸含有量 [g/100g]

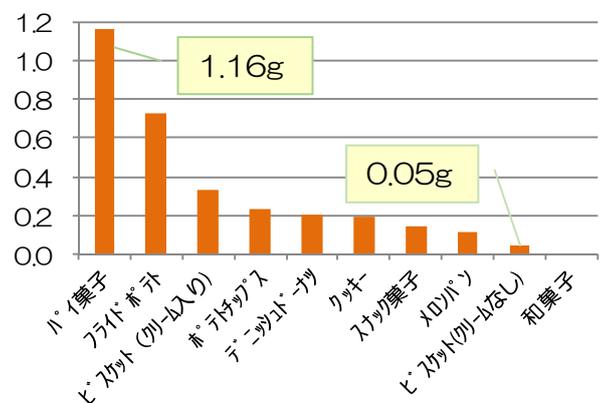


図2 製造所別のパイ菓子のトランス脂肪酸含有量

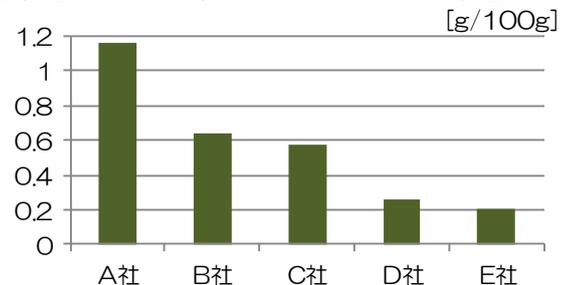


図3 製造所別のフライドポテトのトランス脂肪酸含有量

