

## \*\*\* 今日の健康（7月）\*\*\* ＜食生活に切っても切れない油の話し 最終回＞

米食品医薬品局（FDA）は2015年6月16日、トランス脂肪酸を“安全ではない食品”と判断し、3年以内に全廃するよう、食品加工メーカーなどに指示したことを発表しました。トランス脂肪酸は心臓病になるリスクを高める可能性が指摘されています。今回の全廃で、米国内で年間1万～2万人の心筋梗塞を防げるとの試算もあります。

トランス脂肪酸は、牛肉や乳製品などに含まれる天然のものを除き、植物油や魚油を人工的に固める技術（水素添加）によってつくられた「部分水素添加油脂（PHO）」でLDLコレステロール（悪玉コレステロール）を増加させ、動脈硬化をはじめとする心臓疾患、ガン、免疫機能、認知症、不妊（胎児の体重減少、流産）、アレルギー疾患（喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎）などへの影響が報告されています。



トランス脂肪酸を多く含む食品の代表として挙げられるのがマーガリンで、含まれるトランス脂肪酸の含有量は約10～14%とかなり高くなっています。

ショートニングを含んだお菓子類にも、トランス脂肪酸はたくさん含まれています。ショートニングとは植物油などを原料に作られる油の一つで、食べた時にサクサク感が出るため、クッキーやパン、ケーキなどによく用いられています。また、油で揚げたスナックやビスケットなどにも、トランス脂肪酸は含まれています。

食用油にも多くのトランス脂肪酸が含まれている傾向があり、サラダ油やなたね油、てんぷら油、大豆油の場合で含有量は1～2.5%程度となっています。

これらの油は精製する際に高熱を加えるわけですが、その際にトランス脂肪酸が発生します。一方でオリーブオイルやごま油などは比較的含有量が少なく、0.5%未満のものがほとんどとなっています。

古い揚げ物油にもトランス脂肪酸が多く含まれていて、揚げ物をする場合に古い油を何度も繰り返して使えば、加熱によりトランス脂肪酸の含有量は増えますので注意してください。また、酸化した油はトランス脂肪酸以上に明瞭な毒です。

### ＜トランス脂肪酸が多く含まれている食品＞

1. オイル系：マーガリン、ピーナッツバター、マヨネーズ、コーヒーのクリームなど
2. お菓子：ケーキ、アイスクリーム、チョコレート菓子、クッキー、クラッカー、菓子パン、ポテトチップス、ドーナツなど
3. インスタント・レトルト食品：カップ麺、インスタント麺、缶のスープ、シチューのルー、カレーのルーなど
4. ファーストフードやファミリーレストランの食品：チキンナゲット、フライドポテト、フライドチキン、パイなど
5. 冷凍食品：から揚げ、ケーキ、ピザ、魚のから揚げ、コロッケ、天ぷらなど