

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

摂りすぎてませんか？マーガリン、ショートニング

マーガリンやショートニングは体に良くないと聞いたことがある方もいらっしゃると思います。マーガリンやショートニングに含まれる「トランス脂肪酸」は取りすぎた場合、心筋梗塞、狭心症等の心臓病の原因になるため問題となる油脂です。今回は「トランス脂肪酸」についてのお話です。

マーガリンとショートニングは植物油脂を加工したものです。

ショートニングはクッキーやビスケット、スーパーの総菜コーナーで売っている揚げ物の揚げ油に使われます。サクサクとした食感を出せるため多用されています。

	原料油脂	用途
マーガリン	大豆油、なたね油、コーン油、パーム油、ヤシ油、綿実油、ひまわり油など	<ul style="list-style-type: none"> ・トーストに塗る ・お菓子作り ・料理など
ショートニング	大豆油、コーン油など	<ul style="list-style-type: none"> ・クッキーやビスケットなどの焼菓子 ・スナック菓子 ・パウンドケーキやシフォンケーキなどのケーキ類 ・菓子パンや食パン ・アイスクリーム ・フライドポテトなどの揚げ物類 ・冷凍パスタ、ピザ、チャーハン

自分の食べているものの食品成分表示を見てみましょう！

●名称:(準)チョコレート菓子●原材料名
砂糖、小麦粉、植物油脂、カカオマス、でん粉、ショートニング、乳糖、全粉乳、全卵、ホイパウダー、脱脂粉乳、クリームパウダー、食塩、ココアパウダー、ココアバター/膨脹剤、カラメル色素、乳化剤(大豆由来)、

米国では 2006 年から加工食品の栄養成分表示において飽和脂肪酸、コレステロールに加えてトランス脂肪酸の表示を義務付けています。残念ながら日本ではトランス脂肪酸を含む脂質に関する情報の表示義務がないため正確にトランス脂肪酸の摂取量を把握することができません。

「トランス脂肪酸」とは何でしょうか？

マーガリンやショートニングの原料となる植物油は常温で液体の状態が存在します。液体ではお菓子やケーキを作るときに都合が悪いため植物油に水素を添加します。

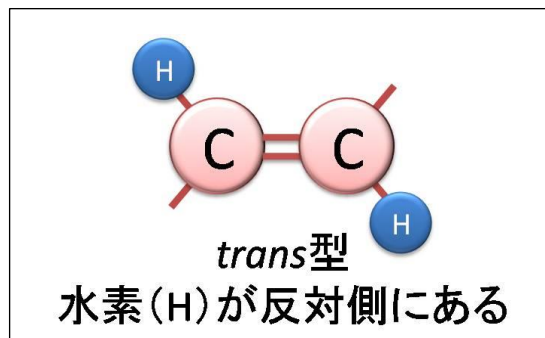
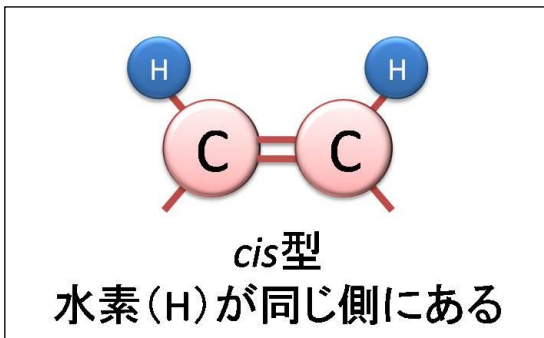
このような加工を施すことで常温でも固体の状態が存在できる油になります。

しかし！！水素を添加することでトランス脂肪酸が生成されてしまいます。

通常天然の油脂はシス型(図①)という状態で存在しています。しかし水素添加によって加工された油脂はトランス型(図②)になります。

図① シス型 天然油脂

図② トランス型 加工された油脂



トランス脂肪酸が引き起こす体への影響

トランス脂肪酸の過剰摂取は、LDL(悪玉)コレステロール値を上げて、HDL(善玉)コレステロール値を下げる事が分かっています。結果として冠動脈疾患(心筋梗塞、狭心症等)を発症のリスクが高くなります。よってトランス脂肪酸は体の健康を考えると、できれば摂取しない方がよい油脂です。

WHO(世界保健機構)では、心血管系疾患のリスクを低減し、健康を増進するための目標として、トランス脂肪酸の摂取を総エネルギー摂取量 1%未満に抑えるよう提示しています。日本人のトランス脂肪酸の摂取量は、平均値で総エネルギーの 0.3%で WHO の目標を下回っています。しかし、出来る限り体への摂取は避けたい食品には違いありません。

食品に含まれるトランス脂肪酸

食品名	トランス脂肪酸 (kcal/100g)
マーガリン	63
ショートニング	122.4
ビスケット類	16.2
スナック菓子	5.58
クリーム類	27.18

～子供のおやつについて～

子供のおやつに購入したお菓子の食品成分表示を見ると、マーガリン、ショートニングを含む商品がとても多いです。小さいころからマーガリンやショートニングを含む食品を摂取し続けることで大人になって心筋梗塞、狭心症等のリスクが高くなる恐れがあります。摂りすぎにはご注意ください。