

生活習慣病だより

知ってますか？トランス脂肪酸のこと

2023年3月発行



マーガリンはトランス脂肪酸が多いから、バターの方が体に良いって本当？昔はマーガリンの方が良いって聞いたけど。

よく聞く疑問ですね！バターもマーガリンも摂り過ぎないことが大切です。その理由を解説します！



① トランス脂肪酸って何？

トランス脂肪酸は脂質の成分の一種で、血清コレステロールに悪影響を与えるとされています。マーガリンやショートニングなどを製造する過程で発生します（微量ですが自然の食品の中にも含まれています）。マーガリンなどは加工食品や菓子類などの原材料としても使われています。

② 日本人はトランス脂肪酸を摂り過ぎてるの？

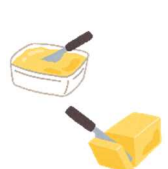
WHO はトランス脂肪酸の摂取量を総エネルギー摂取量の1%よりも少なくするよう勧告しています。日本人の摂取量は平均 0.3%と下回っており¹⁾、通常の食生活では健康への影響は少ないとされていますが、脂質に偏った食事をしている人は、脂質の過剰摂取を抑えるよう留意する必要があります²⁾。

③ 飽和脂肪酸にも注意！

近年トランス脂肪酸に注目が集まっていますが、飽和脂肪酸の摂り過ぎにも注意が必要です。バターや肉類など動物性の食品に多く含まれる飽和脂肪酸の過剰も血清コレステロールに悪影響を及ぼします。マーガリンの代わりにバターをたくさん使うと飽和脂肪酸の摂り過ぎにつながります。

④ 結局、バターとマーガリンのどちらが良い？何を気を付けたら良いの？

バターには飽和脂肪酸が多く含まれる一方、マーガリンにはトランス脂肪酸が多く含まれる場合があります（最近は企業努力により以前より低減されていることがあります）。そのため両者とも摂り過ぎには注意してください。どちらが良い悪いではなく、料理にあわせて少しずつ使うといった工夫が大切です。他に、食べ過ぎに注意が必要な食品の例を下記に示します。



飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の摂り過ぎにつながりやすい食品の例

バランスの良い食生活が生活習慣病予防の基本です！

引用:1) 内閣府食品安全委員会,平成 18 年度食品安全確保総合調査,食品に含まれるトランス脂肪酸の評価基礎資料調査報告書,2007

2) 厚生労働省ホームページ,トランス脂肪酸に関する Q&A