

# 動脈硬化とトランス型脂肪酸について

病気に関連する予防医学と豆知識

動脈硬化を促進するとして、アメリカのニューヨーク市は 2008 年の 7 月よりトランス脂肪を含んだ食品の販売を一斉に禁止することを発表いたしました。一時期、日本でもメディアが取り上げておりましたが、ほんの僅かな時間しか割かれていません。皆さんは、この問題をどのようにお考えでいらっしゃいますか？ トランス脂肪、皆さんの身近なものとしては“マーガリン”、“ショートニング”と呼ばれるものです。また外食産業の揚げ物に使われている油の殆どが、このトランス脂肪であります。アメリカではニューヨークの発表を前に、ウォルトディズニーが油を変えることによるコストを重視し、テーマパーク内でのフライドポテトの販売を中止すると発表し、ケンタッキーフライドチキンは油を大豆油に切り替えて営業すると発表しました。スターバックスも中止すると発表がありました。つまり、ニューヨークでは、子供たちが大好きなお菓子類の大半が売り物にならなくなり、マーガリンで焼いているパンやショートケーキも、大半の外食産業で作られている揚げ物が販売できないことになります。トランス脂肪は 1990 年代より、ヨーロッパではかなり危険な油として対応されており、既にドイツではマーガリン自体製造販売禁止になっているのです。アメリカでも全ての食品にトランス脂肪の含有量を明記することが法律で義務付けられております。

これらを踏まえて、日本はどうでしょうか。厚生省もトランス脂肪を取りすぎることによって動脈硬化が促進されることを知っており、以前のようにバターよりマーガリンという宣伝は禁止になっております。しかし、有名な先生が、「アメリカ人のように量を取らなければ大丈夫」とお話になっております。少量なら良いということですが、ニューヨークでは全て販売禁止になるということとは一体どういうことでしょうか。本当に安全なのでしょう。皆さんも CM などによくご存知だと思いますが、日本ではコレステロールを下げる油として特定保健食品がもてはやされておりますね。しかし、これもトランス脂肪で作られているものです。つまり、日本ではニューヨークでは売り物にならないような油が、国のお墨付きを貰って販売されているという事実があるのです。当院でも以前よりトランス脂肪酸の危険性については何度かお伝えしてきておりますが、やっとメディアが取り上げてくれたと思っております。

アスベストも当初安全といわれ、日本だけが使い続けておりました。化学物質、電磁波に関しても日本は無害と決め付けておりますが、世界はそうではありません。このトランス脂肪に関しても同様ではないでしょうか。日本では、植物性が安全だと信じられております。世界の動きを是非、お知りおきくださいませ。



医療法人 照燈会

**あかね台 眼科脳神経外科クリニック**

Akanedai Clinic of Ophthalmology and Neurosurgery