

トランス型脂肪酸の危険性

食に関連する予防医学と豆知識

当院でも何回か院内勉強会用にお伝えしたものです。今回はトランス型脂肪酸をお伝えします。「植物性だから安心」。是非この言葉に騙されないようしてください。自然界に存在する植物性脂肪酸は“シス型”と呼ばれております。一方、水素添加という化学処理を施すことによって生成される脂肪酸を“トランス型”と呼んでおります。

米国では、本年 1 月より全ての食品、油脂製品に対して含有量掲載が義務付けられました。厚生省が発表している「第 6 次改定 日本人の栄養所要量」にもこのトランス型脂肪酸の危険性に触れております。『「トランス脂肪酸」は、脂肪の水素添加時に生成し、また反芻胃の微生物により合成され吸収されることから、反芻動物の肉や乳脂肪中にも存在する。トランス酸の摂取量が増え、血漿コレステロール濃度の上昇、HDL-C コレステロール濃度の低下など、動脈硬化症の危険性が増加すると報告されている』。つまり、国は認識しているのです。しかし、その一方でトランス型脂肪酸を豊富に含んでいる油脂製品に“特定保健用食品”として認定し、国のお墨付きの健康油という称号を与えているという何とも摩訶不思議なことでしょうか。

このトランス型脂肪酸の代表は皆さんが良くご存知の“マーガリン”と“ショートニング”です。日本以外では、このトランス型脂肪酸に対する危険意識が非常に高く、ドイツでは既に製造販売禁止です。オランダでもトランス型脂肪酸を含む食品の販売は禁止。デンマークでは全ての食品から撤廃することを法律で義務付けました。しかしながら、デンマークでさえも、現状は 1 % 未満が望ましいと緩和措置がとられているようです。これは、食品メーカーに対する配慮であるとされております。

一方、わが国をのぞいてみますと、そのような報道は一切ありません。また、医師が皆さんに栄養指導に使っているテキスト類のほとんどには、バターよりマーガリンを摂取するよう勧められているという現実があります。結局テキストを作っている方々も、このような事実を知らずに書かれているものと思います。医師は医師で栄養学にはやはり知識が低いため、鵜呑みで患者さんにお伝えしているのが現状ではないでしょうか。

ちなみに、マーガリンを庭先に蓋を開けた状態で放置しても、形状変化を起こさず、虫も、ねずみも口にしないとの報告があります。分子構造を顕微鏡で確認すると、プラスチックの構造に酷似しているとのこと。ある人は“食用のプラスチックだ”と言われているようです。