

東都生協は トランス脂肪酸の低減と バランスの良い食生活の提案を メーカーとともに 取り組みます



アメリカ合衆国が2018年6月よりトランス脂肪酸を含む部分水素添加油脂の食品添加を禁止することを背景にした「トランス脂肪酸に関する不安」に対応する東都生協の取り組みを報告します。

日本の場合は、米国と比較するとトランス脂肪酸の平均摂取量はだいぶ下回っています。とはいえ、食事から摂る脂質の量が多い場合には、トランス脂肪酸を摂る量も増えることが報告されています。

「食塩や脂質を控えめにして、いろいろな食品をバランス良く食べる」という食生活指針の基本を守れば、トランス脂肪酸による心臓疾患のリスクが高まる可能性は低いと推定されます。

そこで東都生協は、トランス脂肪酸の低減と併せて、バランスの良い食生活の提案をメーカーと協働しながら取り組みます。

日本では、食品安全委員会がアメリカ合衆国食品医薬品局（FDA）の規制の報道を受けて「日本人のトランス脂肪酸の平均摂取量は0.3%（エネルギー比）で米国の2.2%を大きく下回っており、また国際保健機関（WHO）勧告の目標値である1%も下回っていることから、脂質に偏った食事をしていない限り健康への影響は少ない」と改めて見解を表明しています。

不飽和脂肪酸であるトランス脂肪酸を低減することで、逆に飽和脂肪酸の含有量が増加するという関係があります。飽和脂肪酸は日本人でも厚生労働省の定めた摂取目標量の上限（エネルギー比で7%）を超える性・年齢階層があることを踏まえ、「トランス脂肪酸にのみ注目するのではなく、脂質全体の摂取量に十分配慮し、バランスの良い食生活を心がけることが大切である」としています。

トランス脂肪酸とは

常温で液状の油脂に水素を添加して、固体または半固体の油脂＝「部分水素添加油脂」を作る工程でトランス脂肪酸が生成されます。トランス脂肪酸は加工食品に限らず未加工の食品中にも含まれていて、必ずしも人工的に作られるものだけではありませんが、過剰に摂取した場合は、心臓疾患のリスクを高める可能性があると言われています。

※農林水産省による調査（2005～2007年）では種実類0.0917～0.118%、肉類で0.136～0.145%、厚生労働省の調査（2007～2008年）では魚介類0.01～0.36%、乳0.09～0.68%。

他の国や地域では…

アメリカ合衆国は、2018年6月より部分水素添加油脂の使用規制を開始します。ヨーロッパ連合（EU）では乳幼児用調整乳向けの規制があり、トランス脂肪酸含有率は総脂質量の3%を超過してはならないとしています。日本では、前述の見解から、2015年の食事摂取基準においてトランス脂肪酸の目標量を定めていません。

トランス脂肪酸の低減に向けては裏面をご覧ください。



トランス脂肪酸の低減に向けて

トランス脂肪酸を含む部分水素添加油脂の低減化に取り組んでいます



ショートニング・マーガリンなどを使用している商品について、製造しているメーカーとともに低減化に取り組めます。

トランス脂肪酸を含む部分水素添加油脂の低減化がなされた商品は、商品案内等でご案内していきます。

部分水素添加油脂を使用していないマーガリン

☑️コーンマーガリン2種は2017年5月より、トランス脂肪酸の元となる部分水素添加油脂を使わない仕様に変更しました。毎週、交互に企画しています。

☑️コーンマーガリン 300g

221円 (税込 238円)

コーン油70%使用(原料油脂中)。さっぱりとしてコクがあります。74kcal/10g、製造地：大阪府【アレルギー】乳・大豆

【原材料】コーン油(遺伝子組換え不分別)、食用精製加工油脂、ホエイパウダー(乳製品)、食塩、乳化剤(植物レシチン：大豆由来)、香料、着色料(カロチン)

☑️コーンマーガリン

《コーン油(遺伝子組換え原料不使用)》300g

258円 (税込 278円)

遺伝子組換え原料不使用。コーン油を70%使用(原料油脂中)。さっぱりとしながらコクがあります。74kcal、食塩相当量：0.1g/10g、製造地：大阪府【アレルギー】乳・大豆

【原材料】コーン油(遺伝子組換えでない)、食用精製加工油脂、ホエイパウダー(乳成分を含む)、食塩/乳化剤(大豆由来)、香料、着色料(カロチン)

トランス脂肪酸対策済みの商品



マーガリン・ショートニング不使用の食パン

2018年2月より、マーガリン・ショートニングを使わない食パンを新たにご案内しています。6枚スライス・ノースライスともに毎週企画です。「まいとどちゃん」に登録すると、毎週自動的に届きます。

北海道産小麦食パン 6枚

245円 (税込 264円)

北海道産小麦食パン(ノースライス) 1.5斤

335円 (税込 361円)

北海道産小麦粉、新潟県産牛乳、バターを使用した歯切れの良い食パンです。ショートニング・マーガリン不使用。賞味期限：お届け日含め3日(製造者：マルジャン)【アレルギー】乳・小麦

【原材料】小麦粉(北海道産)、牛乳(新潟県産)、砂糖、バター、イースト、食塩、小麦グルテン、VC

