

もっとよく知ろう！

トランス脂肪酸



あぶらと脂肪酸

あぶらには、常温で液体のあぶら（油）と固体のあぶら（脂）があります。これをまとめて、油脂（ゆし）と呼んでいます。

この油脂は、脂肪酸とグリセリンという分子からできています。

これら油脂や脂肪酸、グリセリン、このほか、コレステロールなどをあわせて脂質と呼んでいます。

脂肪酸は人間のからだの細胞を作るために必要なので、食品を通してバランスよくとる必要があります。

また、エネルギー源としても使われます。

あぶらと脂肪酸

脂肪酸には、鎖の長さや炭素の二重結合の数と位置によってたくさんの種類があり、炭素の二重結合がない飽和脂肪酸と炭素の二重結合がある不飽和脂肪酸の2種類があります。

グリセリンは脂肪酸のカルボキシル基と結合することができる手を3本持っていて、グリセリンに脂肪酸が3個つながったものは「トリアシルグリセロール（またはトリグリセリド）」と呼ばれています。

私たちが普段食べている油脂の成分の多くはこのトリアシルグリセロールです。エネルギー源として使われる脂肪酸は、私たちの体内でトリアシルグリセロールとして蓄えられています。健康診断の項目にある血液中の

「中性脂肪」とは、このトリアシルグリセロールを測定したものです。



トリアシルグリセロール

厚生労働省 ホームページより引用

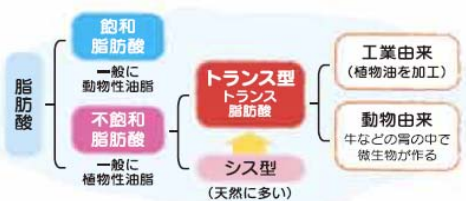


トランス脂肪酸ってなに？

脂肪酸とは、食品の成分のひとつである脂肪を構成している成分です。

トランス脂肪酸は脂肪酸の一種で、不飽和脂肪酸の一種ですが、飽和脂肪酸に近い性質があります。

マーガリン、菓子やパンの一部、業務用の揚げ油などに含まれます。そのほかに牛肉や乳製品などにも含まれています。



※牛や羊などの反芻（はんすう）動物では、胃の中の微生物の働きによって、トランス脂肪酸が作られます。

そのため、牛肉や羊肉、牛乳や乳製品の中に天然に微量のトランス脂肪酸が含まれています。



トランス脂肪酸が体に悪いって本当？

トランス脂肪酸は、とりすぎた場合の健康への悪影響が心配されています。トランス脂肪酸をとる量が多いと、血液中のLDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が増え、HDL（いわゆる善玉コレステロール）が減ることが報告されています。「体に悪い」と言われるのはこのためです。トランス脂肪酸は体の中では他の脂肪酸と同じように吸収、代謝されるので特別に体に蓄積しやすいということはありません。

日常的にトランス脂肪酸を多くとりすぎている場合には、少ない場合と比較して心臓病のリスクを高めることは示されていますが、悪影響を示す研究の多くは、トランス脂肪酸をとる量が多い欧米人を対象としたものであり、日本人の場合にも同じ影響がするのかどうかは明らかではありません。



トランス脂肪酸が体に悪いって本当？

油脂の加工でできるトランス脂肪酸と天然にあるトランス脂肪酸では、健康に及ぼす影響に違いがあるのかどうか、また、たくさんの種類があるトランス脂肪酸の中でどのトランス脂肪酸が健康に悪影響を及ぼすのかについては、十分な証拠がありません。

脂質は三大栄養素の一つであり、食品からとる量が少なすぎると健康リスクを高めることがあります。一方で、脂質は炭水化物（でんぷんや糖類）、たんぱく質に比べて、同じ量当たりのエネルギーが大きいので、とりすぎた場合は肥満などによる生活習慣病のリスクを高めることも知られています。そのため、飽和脂肪酸やある種の不飽和脂肪酸には、食品からとる際の目安量や目標量が定められています。





トランス脂肪酸が体に悪いって本当？

トランス脂肪酸は心臓疾患の危険性を増やすかもしれない一つの要因ではありますが、とにかくトランス脂肪酸さえ食生活から排除すれば其れでよいということではありません。

あまり報道されていないことですが、例えば米国の加工食品の栄養成分表示では、トランス脂肪酸の量だけでなく、総脂肪、飽和脂肪酸（商品により不飽和脂肪酸）も表示されており、米国FDA（食品医薬品局）は消費者に対して、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸の量の合計が少ない商品を選択するよう勧めています。これは、トランス脂肪酸だけでなく、飽和脂肪酸の摂取量や脂肪酸の摂取バランスも大切なポイントであるためです。



食事からの脂肪の取り方は、「トランス脂肪酸を減らすことだけにこだわるのではなく、適切な量の脂肪をとることと、農産物や魚介類も含めたいろいろな食べ物からバランスよく脂肪をとること」をおすすめします。

