

トピックス

トランス脂肪酸と健康

奥羽大学歯学部口腔衛生学講座 大橋 明石

ほとんどの方が「トランス脂肪酸」という単語を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。一言で言うと、減茶苦茶身体に悪い食品添加物です。減茶苦茶悪いと聞けば大抵の方は敬遠したいと思うものですが、残念ながら日本では身近なところにトランス脂肪酸入りの食べ物があふれかえっているので、完全に排除するのは中々困難な現状です。コンビニなどで「油系の加工食品」を購入した場合、かなりの確率で入っています。

油には植物油のような液体の油およびマーガリンのような固形の油がありますが、固形油の方が保存や流通に適しているため、人工的に加工された固形油は広く普及しています。人工的な固形油合成の際に100%発生しているのがトランス脂肪酸です。様々な加工油の中で圧倒的なトランス脂肪酸含有量を誇るのが(含有量が多い順に)ショートニング、マーガリン、ファットスプレッドの3つです。ショートニングとファットスプレッドに関しては初めて聞くという方も多いと思いますが、マーガリンがトランス脂肪酸高含有食品だと知らない方も多いのではないのでしょうか。古くからアメリカではマーガリンは「食べられるプラスチック」と呼ばれており、生身で何年放置しても虫さえ近寄らず、腐らず、カビも生えないことから、もはや食べ物と呼んで良いかさえわかりません。そのようなトランス脂肪酸が日本でどのような食品に使われているかという点、菓子パン、ケーキ、クッキー、ドーナツ、フライドポテト、カップラーメン、スナック菓子、冷凍食品など様々な食品が挙げられます。そのため、無意識の内にトランス脂肪酸を多量摂取しているという方もいるということです。

では実際にトランス脂肪酸によってどのような健康被害が生じるのでしょうか。代表格は心筋梗塞です。心筋梗塞は心疾患の一つであり、心疾患は長らく日本人の死因第2位に君臨しています。第一位の悪性新生物(がん)同様、生活習慣病であることからその発症には食生活も大いに関係していると考えられます。トランス脂肪酸を多く摂ると血中のLDL(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)が減ることがわかっており、ハーバード大学で行われた大規模な追跡調査の結果、トランス脂肪酸を多く摂取するグループは摂取量が少ないグルー

プに比べ、心筋梗塞のリスクが約3割も高いという結果を得ました。トランス脂肪酸の怖いところは、心筋梗塞やがんだけに留まらず認知症や糖尿病など様々な疾病のリスクになるということです。このような凶悪極まりない物質を世界が放っておくわけがなく、アメリカ、ヨーロッパ、イギリス、フランス、さらには中国や韓国など(まだまだ沢山の国があります)でさえトランス脂肪酸対策を実施しています。例えば韓国では、小・中学校、高等学校の給食にトランス脂肪酸など加工油の使用を制限しており、違反すると厳重に処罰されます。そしてついに今年の6月、アメリカはトランス脂肪酸全廃を発表しました。世界各国がトランス脂肪酸対策を実施している中、肝心の我が国はというと完全無規制、表示の義務や含有量に関する基準さえありません。

WHOはトランス脂肪酸の摂取量を1日の総エネルギー摂取量の1%未満にするように勧告していますが、日本人の平均摂取量は約0.3%と推測されており、内閣府の食品安全委員会は「日本人のトランス脂肪酸摂取量は少なく、通常の食生活では健康への影響は少ない」としており、今回のアメリカの発表を受けても「今のところ評価を見直すことは考えにくい」としています。確かにアメリカなどと比較すれば摂取量は少ないでしょうが、人によって食生活は様々ですし、生活習慣病が蔓延している現状を鑑みれば、少なくとも生活習慣病ハイリスクの人に限ってはトランス脂肪酸摂取量も多いのではないのでしょうか。しかしながら、日本では法律(健康増進法)にも国民の責務として健康に関する正しい知識を持ちましようとすることとすし、「トランス脂肪酸が危険な物質だとわかったのなら、各々が摂取を控えた正しい食生活をおくりましようね」とポジティブに解釈すべきなのだろうか。

文 献

- 1) 山田豊史:なぜ、マーガリンは体に悪いのか? ; 健康人新書 2015.
- 2) 内閣府 食品安全委員会ホームページ <http://www.fsc.go.jp/sonota/transfattyacids1902.html>
- 3) 国民衛生の動向 2014/2015 ; 厚生労働統計協会 2014.