



「筆者紹介」

田中 満直

(たなかみつなお)

(株)NIK技術顧問

(株)環境免疫技術研究所OB  
食品関連コンサル協議会

## “トランス脂肪酸は安全か？”

★トランス型脂肪酸には(牛、ヤギ、羊等の反芻動物の肉や乳脂肪に含まれる)天然物と、天然シス型を加工(揚げ物、てんぷら、スナック菓子等の油脂調理品)してできるトランス型がある。

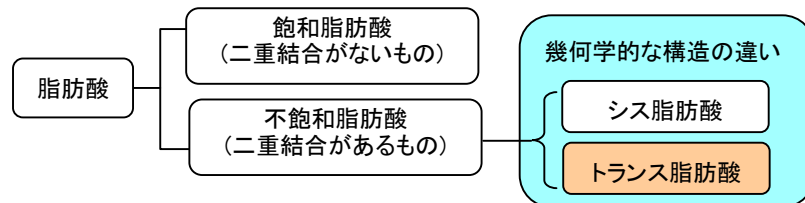
★トランス脂肪酸は取り過ぎると悪玉コレステロール(LDL)が増えて、善玉コレステロール(HDL)が減り、心臓病のリスクが高くなる。

また生活習慣病のリスクが発生する。

★トランス脂肪酸の測定法はまだ日本では確定されていない。

★トランス脂肪酸の摂取量は総エネルギー量の1%未満がよい。

日本人は一日当たり2g未満が適量である。



## ◀ 国内に流通している食品のトランス脂肪酸含有量 ▶

食品名	トランス脂肪酸 平均値(g/100g)	食品名	トランス脂肪酸 平均値(g/100g)
マーガリン、ファットブレッド	7.00	即席中華めん	0.13
食用調合油等	1.40	油揚げ、がんもどき	0.13
ラード、牛脂	1.37	牛肉	0.52
ショートニング	13.6	牛肉(内臓) <sup>※4</sup>	0.44
ビスケット類 <sup>※1</sup>	1.80	牛乳等 <sup>※5</sup>	0.09
スナック菓子、米菓子	0.62	バター	1.95
チョコレート	0.15	プレーンヨーグルト、乳酸飲料	0.04
ケーキ・ペストリー類 <sup>※2</sup>	0.71	チーズ	0.83
マヨネーズ <sup>※3</sup>	1.24	練乳	0.15
食パン	0.16	クリーム類 <sup>※6</sup>	3.02
菓子パン	0.20	アイスクリーム類	0.24
		脱脂粉乳	0.02

※1 ビスケット類には、ビスケット、クッキー、クラッカー、パイ、半生ケーキが含まれる。

※2 ケーキ・ペストリー類には、シュークリーム、スポンジケーキ、ドーナツが含まれる。

※3 マヨネーズには、サラダクリーミードレッシング及びマヨネーズタイプが含まれる。

※4 牛肉(内臓)には、心臓、肝臓、はらみ(横隔膜)、ミノ(第一胃)が含まれる。

※5 牛乳等には、普通牛乳、濃厚牛乳、低脂肪牛乳が含まれる。

※6 クリーム類には、クリーム、乳等を主原料とする食品、コーヒー用液状クリーム、クリーミーパウダー、植物油脂クリーム食品が含まれる。

(出典:財団法人 日本食品分析センター、内閣府食品安全委員会 平成18年度食品安全確保総合調査「食品に含まれるトランス脂肪酸の評価基礎資料調査報告書」、平成19年3月)

- 編集後記・・・12月14日、68歳のフランス料理の鉄人“坂井宏行”氏が赤坂山王に「ラ・ロシェル山王」をオープンさせた。“ムッシュ坂井”と呼ばれ、フレンチに日本の“懐石料理”を取り込んだ斬新さはすばらしいとの一言です。是非ご賞味あれ！  
編集責任者:高橋 貞三 編集:飯塚 淳子・浅井 絵里子