

栄養通！！ vol.6

平成 24 年 9 月発行
「栄養通！！」 6 号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科

トランス脂肪酸ってなあ～に??

テレビや雑誌で、あるいはスーパーでお買物の最中に「トランス脂肪酸」という言葉を見聞きすることはありますか？今回は「トランス脂肪酸」がどのようなもので、私たちの健康にどういった影響を与えるのか、また普段何に気をつけていけばよいのかをお伝えしていきます。

Q1 トランス脂肪酸の「トランス」ってどういう意味なの？



をつくる炭素間同士が両手をつないでいる「不飽和脂肪酸」と一本の手だけをつないでいる「飽和脂肪酸」の 2 種類に分けられます。トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸の一種です。

<油脂の構造>



<脂肪酸の分類>



Q2 トランス脂肪酸はどんな食品に含まれていますか？



★天然にできるもの

牛や羊などの反芻動物では、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。

⇒牛肉や羊肉、牛乳や乳製品に微量のトランス脂肪酸が含まれます。



A2

トランス脂肪酸は次のようなものに含まれます。

★油脂の加工・精製でできるもの

常温で液体の油脂から半固形または固形の油脂を製造する際に、トランス脂肪酸が生成される場合があります。

⇒マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング、これらを使用したパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子や揚げ物



Q3 トランス脂肪酸は体に悪いの？何に気をつければいいの？



コレステロール) が減ることが報告されています。そのため、日常的にトランス脂肪酸を多く取り過ぎている場合には**心臓病のリスクを高める**ことが示されています。

日本人は平均的なトランス脂肪酸の摂取量が少ないため、多くの場合、健康への影響は小さいと考えられます。しかし、脂質に偏った食事をしている方は、トランス脂肪酸の摂取量も多くなる可能性があるため注意が必要です。



A3

トランス脂肪酸を摂り過ぎると、血液中の LDL コレステロール (悪玉コレステロール) が増え、一方で HDL コレステロール (善玉

<食生活上の注意点>

トランス脂肪酸を多く含む食品を食べ過ぎないことはもちろん重要ですが、心臓病のリスクを高めるものはトランス脂肪酸に限りません。脂質そのものや食塩の過剰摂取もまた心臓病を含めた生活習慣病の原因となりえます。そのため、トランス脂肪酸という食品の成分だけに着目するのではなく、食塩を控え、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事をするよう心がけましょう。

