

トランス脂肪酸

- 見えない健康リスクの真実



トランス脂肪酸が体にも与える影響

LDL（悪玉）コレステロールの上昇

血管内に脂質が蓄積し、動脈硬化のリスクが高まります

HDL（善玉）コレステロールの低下

体内の余分なコレステロールを回収・排出する機能が弱まります

細胞膜が硬くて壊れやすい状態に

細胞の正常な機能が損なわれ、体の様々な不調につながります

動脈硬化や炎症の原因に

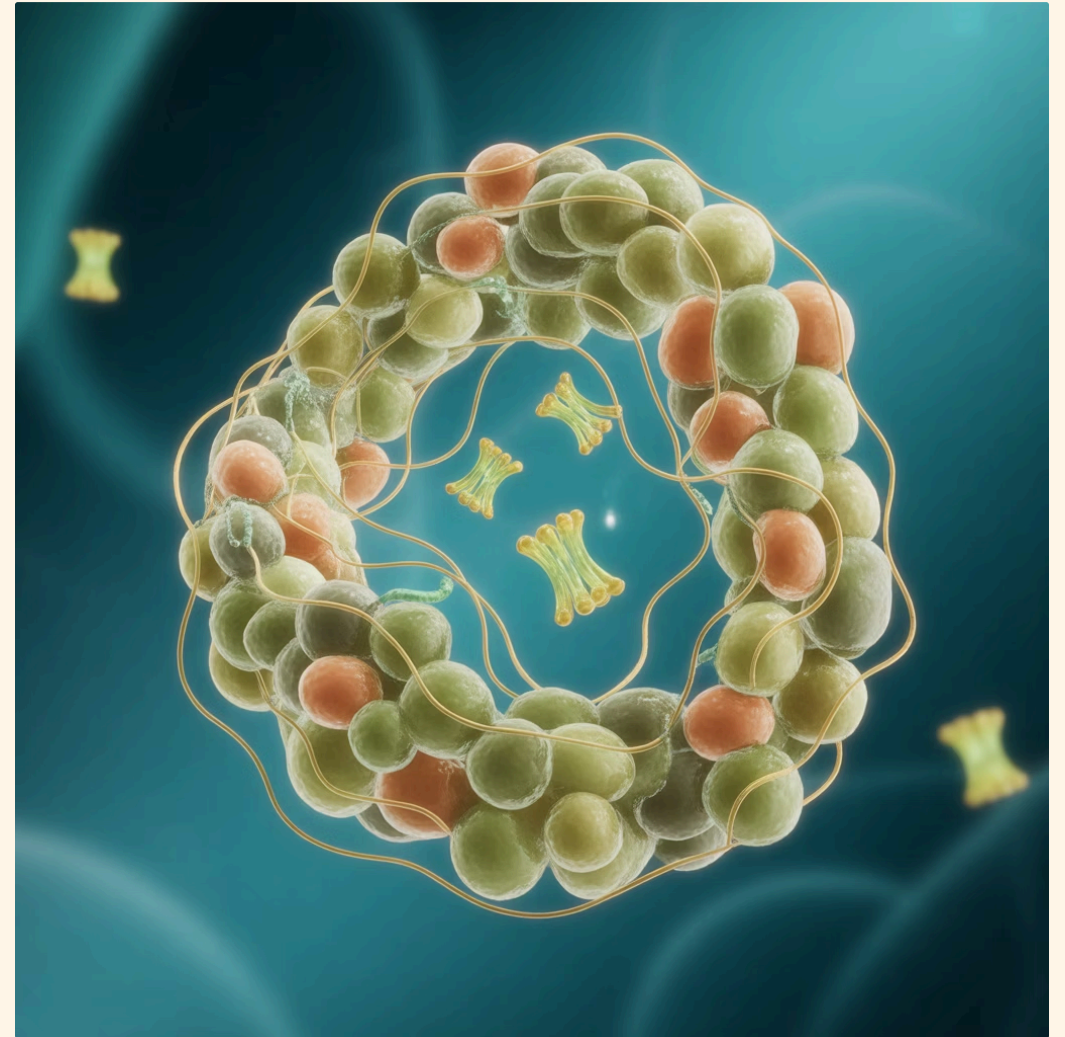
血管の健康を損ない、心臓病や脳卒中などのリスクを高めます

このように、トランス脂肪酸は見えないところでじわじわと体を傷つける存在なのです。

細胞膜と脂質の関係

私たちの体は約37兆個の細胞でできています。それぞれの細胞は「脂質のバリア」である細胞膜に守られています。

この膜の柔らかさや情報伝達能力は、どのような脂質で構成されているかによって大きく左右されます。細胞膜の質は、私たちの健康状態を決定する重要な要素なのです。



細胞膜は脂質二重層という構造で、体内のあらゆる細胞を包み込んでいます。

トランス脂肪酸が細胞に与える影響

細胞膜の硬化

トランス脂肪酸が細胞膜に取り込まれると、本来柔軟であるべき膜がガチガチに硬くなります。これにより細胞の機能が低下します。

インスリン感受性の低下

細胞がインスリンの信号を受け取りにくくなり、血糖値のコントロールが難しくなります。これが糖尿病リスクの上昇につながります。

ホルモンバランスの乱れ

ホルモン受容体の機能低下により、体内のホルモンバランスが崩れる可能性があります。

免疫機能の低下

免疫細胞の働きが鈍くなり、体の防御システムが弱まります。

つまり、トランス脂肪酸は「ただの油」ではなく、細胞レベルで"体質"に影響を与える脂なのです。



トランス脂肪酸の許容量は？

「じゃあ、どれ
くらいまでなら
OK？」

多くの人が気になるこの質問について、次のスライドで詳しく説明します。



WHOの推奨摂取量



世界保健機関（WHO）は、トランス脂肪酸の摂取を厳しく制限するよう勧告しています。

① WHO勧告

1日の総エネルギー摂取量の**1%未満**に抑えるべき

例えば、1日のエネルギー摂取量が2,000kcalの人の場合：

$$2,000\text{kcal} \times 1\% = 20\text{kcal}$$

脂肪1gは約9kcalなので、**2g未満**が上限となります。

これは非常に少ない量です。次のスライドで具体例を見てみましょう。

あっという間に超える上限値



菓子パン6個

市販の菓子パンには「ふわふわ」「しっとり」とした食感を出すためにトランス脂肪酸を含む油脂が使われていることが多いです。



フライドポテト3食

ファストフードの揚げ物には、高温で繰り返し使用された油に含まれるトランス脂肪酸が多く含まれています。



マーガリン大さじ3

植物油を固形化する過程でトランス脂肪酸が生成されるため、マーガリンには特に注意が必要です。



スナック菓子5袋

サクサクした食感やコスト削減のために、多くのスナック菓자에トランス脂肪酸を含む油が使用されています。

これらの食品を少し食べただけで、あっという間に1日の上限である2gを超えてしまいます。

気づかずに摂取している可能性

特に、以下のような食生活の方は注意が必要です：

- 加工食品を頻繁に利用する
- コンビニ食が多い
- 外食が中心の食生活
- パンやお菓子をよく食べる
- ファストフードをよく利用する

このような食習慣がある方は、気づかないうちに1日3g以上のトランス脂肪酸を摂取している可能性があります。



忙しい現代人は手軽な加工食品に頼りがちですが、それには見えないリスクが潜んでいます。

日本の現状

「日本はどのようなの？」

日本におけるトランス脂肪酸の規制状況について見ていきましょう。



日本の表示義務の現状



⚠ 日本の現状

日本ではトランス脂肪酸の表示義務がありません

つまり、消費者は食品を購入する際に「どれくらいトランス脂肪酸が含まれているか」を知ることができません。

これにより、健康に気をつけたい消費者でも、知らず知らずのうちにトランス脂肪酸を摂取してしまう可能性があります。

日本の食品表示には、トランス脂肪酸の含有量が記載されていません。

世界と日本の規制格差

アメリカ

1

2018年に工業的トランス脂肪酸の使用を全面禁止。FDA（食品医薬品局）が厳しく監視しています。

2

EU（ヨーロッパ連合）

当初は「100gあたり0.5gを超えると表示義務」という規制を導入。その後、含有自体を厳しく制限する方向へ進んでいます。

3

WHO（世界保健機関）

「2023年までに世界から工業的トランス脂肪酸をなくす」というREPLACE戦略を推進。多くの国がこれに従い規制を強化しています。

4

日本

表示義務すらなく、消費者が含有量を知ることができない状況が続いています。世界的な流れから大きく遅れています。

「問題ない」とされる根拠

日本の消費者庁は「日本人の平均摂取量が1日の総エネルギー摂取量の0.3～0.6%程度」という調査結果をもとに、「現状では問題ない」としています。

しかし、この「平均値」はあくまで平均に過ぎません。個人の食習慣によっては、大きく上回る可能性があります。

⊗ 注意点

特に以下の食品をよく摂取する方は、平均値を大きく上回る可能性があります：

- 外食
- パン・菓子類
- 揚げ物
- 加工食品

一般的な日本食中心の食事ならリスクは低いかもしれませんが、西洋化した食生活の方には当てはまらない可能性が高いのです。

規制が緩い理由と影響

トランス脂肪酸を禁止または制限している国々では、食品メーカーが「使わなくても作れる」製造技術を確認しています。つまり、技術的には代替可能なのです。

しかし日本では、主に以下の理由から規制が緩いままとなっています：

- 経済的理由（代替油脂のコスト増）
- 業界への配慮（急な変更による負担）
- 「平均摂取量が少ない」という前提

その結果、「安価で長期保存できるけれど健康に悪い油」が、私たちの日常生活に静かに溶け込んでしまっているのです。



隠れたトランス脂肪酸

「トランス脂肪酸」って書いてないけど...
実は入ってる？

多くの食品に「トランス脂肪酸」という表記はありませんが、別の名称で隠れていることがあります。次のスライドでその例を見てみましょう。



トランス脂肪酸の別名

その通りです。原材料名にはこんな名前で登場することがあります：

要注意の原材料名



植物油脂

一般的な植物油から作られますが、加工過程でトランス脂肪酸が生成されることがあります。特に「水素添加」と書かれている場合は注意が必要です。



ショートニング

植物油を固形化した油脂で、菓子やパンの製造によく使われます。サクサクした食感を出すために利用されますが、トランス脂肪酸を多く含むことがあります。



マーガリン

植物油からバターの代替品として作られますが、製造過程でトランス脂肪酸が生成されます。家庭用よりも業務用に多く含まれる傾向があります。



ファットスプレッド

マーガリンに似た植物油脂加工品で、パンに塗るなどして使用されます。製法によってはトランス脂肪酸が含まれることがあります。

特に注意すべき表記

これらの原材料名はすべて、トランス脂肪酸を含んでいる**可能性**があるワードです。特に、「部分水素添加油脂」(hydrogenated oil)という表記がある製品には要注意です。

⚠️ 最も危険な表記

「部分水素添加」または「水素添加」という言葉を見たら警戒サインと考えましょう。これは工業的にトランス脂肪酸が生成されていることを示唆します。



原材料表示をよく確認することが大切です。特に「部分水素添加」という表記には注意しましょう。



脂質の摂取について

「じゃあ、脂を全部避け
ればいいのか？」

脂質は全て悪いわけではありません。むしろ、適切な脂質は健康維持に不可欠です。

過度な脂質制限のリスク

実はすべての脂質を避けることは、かえって健康を損なう可能性があります。最近の研究では、飽和脂肪酸を過度に制限して糖質中心の食事にすると、以下のような問題が起こる可能性が指摘されています：

- 中性脂肪の上昇
- HDL（善玉コレステロール）の低下
- 小粒子LDLの増加（特に動脈硬化リスクが高い）
- インスリン抵抗性の上昇

つまり、脂質を極端に避けることで、かえって脂質代謝が悪化するケースもあるのです。



極端な脂質制限よりも、バランスの取れた食事が健康につながります。

質の良い脂質の重要性



魚の油（EPA・DHA）

青魚に含まれるオメガ3脂肪酸は、炎症を抑え、脳や心臓の健康を守ります。サバ、サンマ、イワシ、サケなどに豊富です。



オリーブオイル

オレイン酸を豊富に含み、心血管系の健康をサポートします。抗酸化物質も含まれており、炎症を抑える効果も期待できます。



アボカド

良質な脂質とともに食物繊維やビタミンを含むスーパーフードです。血糖値の急激な上昇を抑える効果も。



ナッツ類

不飽和脂肪酸、食物繊維、ビタミンEなどを含み、少量でも満足感が得られる優れた食品です。

大切なのは「脂の質」を選ぶこと。体を守る良質な脂もしっかり摂ることが健康への近道です。



賢い食品選択

「じゃあ、何を避けて、
何を選べばいいの？」

次のスライドから、具体的な食品選びのヒントをご紹介します。

避けたい食品

コンビニの菓子パン

特に「ふわふわ」「しっとり」とうたわれているものには、トランス脂肪酸を含む油脂が使われていることが多いです。

市販のクッキー・クラッカー

サクサクした食感を出すため、トランス脂肪酸を含むショートニングがよく使用されています。

ファストフードのポテト・揚げ菓子

高温で何度も使用される油は、トランス脂肪酸が増加している可能性があります。

総菜のサクサク衣の揚げ物

使用される油の質に注意が必要です。何度も使い回される油には特に注意しましょう。

これらの食品を完全に避ける必要はありませんが、頻繁な摂取は控えることをおすすめします。

選びたい良質な脂

エクストラバージンオリーブオイル

化学的な精製処理を行わず、オリーブの実を物理的に圧搾して作られたオイル。ポリフェノールなどの抗酸化物質も豊富です。サラダやパスタなど、加熱しない料理や低温調理に最適です。

圧搾一番搾りごま油

ごまを直接圧搾して作られた風味豊かな油。和食に相性が良く、少量でも香りと風味が楽しめます。抗酸化作用のあるセサミンも含まれています。

バター（マーガリンの代わりに）

少量であれば、マーガリンよりも天然のバターを選ぶほうが良いでしょう。必須脂肪酸やビタミンAも含まれています。

青魚（EPA・DHA）

サバ、イワシ、サンマなどの青魚に含まれるオメガ3脂肪酸は、炎症を抑え、脳や心臓の健康を守る効果があります。週2回程度の摂取がおすすめです。

アボカド・ナッツ（無塩・未精製）

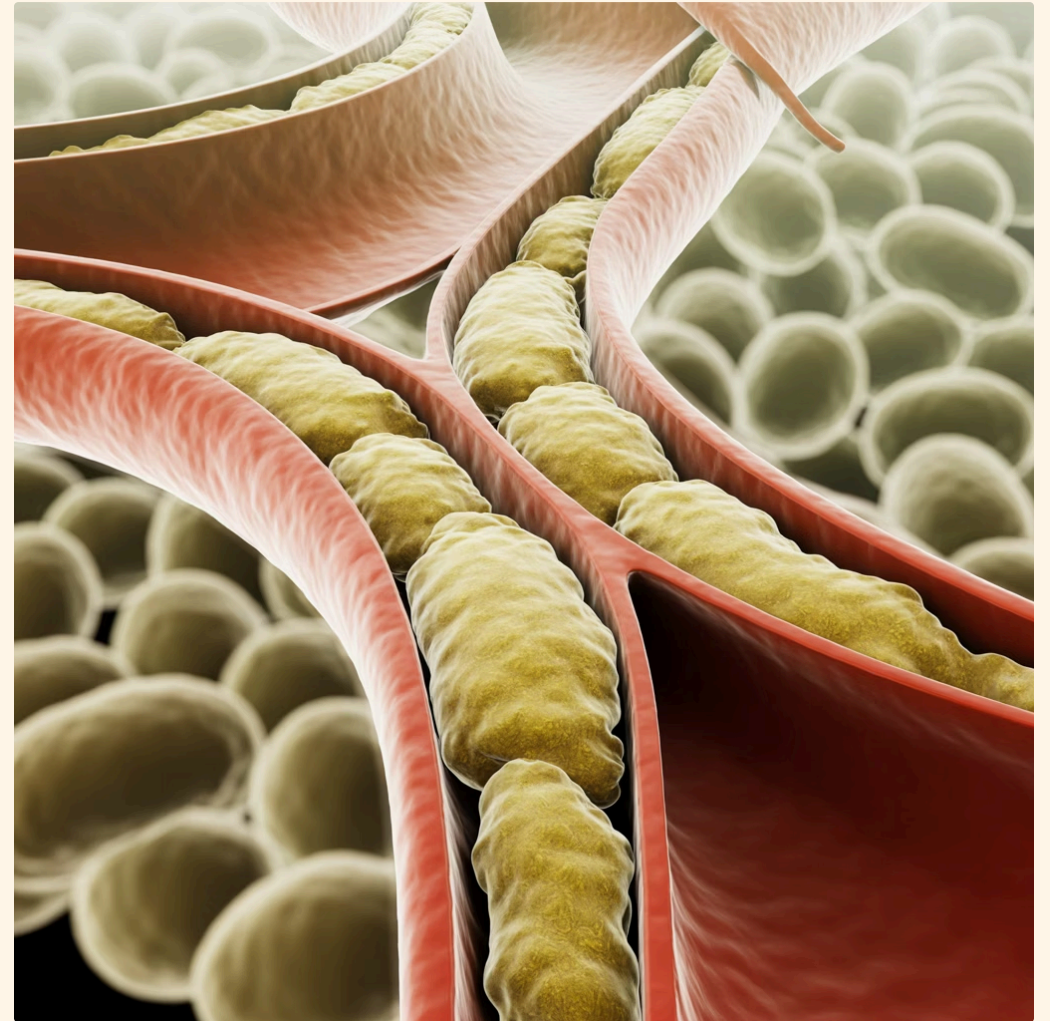
植物性の良質な脂質源。アボカドはオレイン酸が豊富で、ナッツ類にはビタミンEなどの抗酸化物質も含まれています。少量でも満足感が得られます。

静かに進行する体へのダメージ

トランス脂肪酸の影響は数字だけでは見えません。「たまにだから大丈夫」と思っている、実は：

- 細胞膜の質が徐々に変化
- ホルモンバランスが少しずつ乱れる
- 免疫システムの効率が低下
- 血管の内側に微細な炎症が蓄積

これらは「静かに」進行し、数年、数十年後の健康状態に影響を与える可能性があります。



体の中で静かに進行する変化は、長期的に見ると大きな健康リスクにつながる可能性があります。



完璧を目指さなくてOK

とはいえ、完璧
じゃなくていい
んです。

食事を楽しむことも、健康と同じくらい大切です。過度なストレスを感じるような食生活の改善は、かえって心身に負担をかけることになります。

小さな選択の積み重ね

トランス脂肪酸を完全にゼロにすることは、現代の食環境では現実的ではありません。


大切なのは、意識して少しずつ改善していくこと。

- 「今日はこれを避けられた」
- 「これだけは手に取らなかった」
- 「この選択は体に優しいものだった」

そんな小さな選択の積み重ねが、あなたの体の未来をつくっていきます。



日々の小さな選択が、長い目で見ると大きな健康の差を生み出します。



バランスの取れた食生活を目指して

選べるときに、選べばいい。

心地よく食べることも、同じくらい大切だから。

トランス脂肪酸について知識を持ち、意識することが第一歩です。完璧を目指さず、できる範囲で少しずつ改善していきましょう。健康的な食生活は、制限ではなく、より良い選択を積み重ねることから始まります。