

食卓から がん予防

井藤久雄

「マーガリンは植物性油だから健康に良い」。かつては多くの人が漠然と思っていました。21世紀に入り、マーガリンのテレビCMを見なくなり、スーパーでマーガリンやバターの陳列スペースが狭くなった、と感じるのは私だけではないでしょう。一体、何があつたのでしょうか。

キーマスタードは「トランス脂肪酸(TFA)」です。TFAは天然に存在する物と、油脂を加工・生成する過程で人工的にできる物があります。前者は牛や羊などの反芻動物の胃内で微生物の作用によりできま

す。このため牛肉や羊肉、牛乳や乳製品にごく微量含まれています。

マーガリンはフランスで1869年に開発された加工食品です。当時、同国を統治していたナポレオン3世が、庶民や軍隊のために「高価なバターの代用品」

マーガリン



トランス脂肪酸が大幅に削減されたマーガリン

TFA含有削減進む

として懸賞募集を行ったのがきっかけでした。牛乳の脂肪分を原材料とするバターと異なり、コーン、大豆、なたね、ヤシなどの植物性油脂や魚油、動物油を水素添加すると、TFAを含むマーガリンやショートニングができます。

TFAは揚げ物や菓子に「さくつ」とした食感を与えます。また日持ちが格段に長くなり、安価。このためマーガリン以外にも、フ

アストフード店のフライドポテトやスナック菓子などに含まれています。

米ハーバード大は1990年、8万人以上を対象とした大規模調査から「TFAは心血管系に悪影響を及ぼす」と発表、多くの研究者から注目を浴びました。その後の研究からTFAはいわゆる悪玉であるLDLコレステロールを増加

させ、動脈硬化を促進する可能性が報告されています。

03年、世界保健機関(WHO)などは「TFAの1日摂取量は総摂取エネルギーの1%未満(約2g)」とする国際基準を公表しました。米国での1日平均摂取量は同年、3・3gだったのが、12年には1gに低下しました。

「TFAに安全基準値はなく、摂取量に比例して心疾患の発生率が高くなる」と発表。同時に人工のTFAを3年以内に実質禁止すると決定し、18年6月に規制が実施されました。

わが国ではどうでしょうか。かつてマーガリンの1人当たり年間消費量はほぼ5kgでした。1993年に減少に転じ、2005年には2kg以下に。バターとマーガリンの消費量は逆転しました。マーガリンの市場は縮小しています。

やTFAの含有量を開示しています。例えば、ある銘柄のマーガリンはかつて10g当たり1・4gのTFAが含まれました。現在は0・08gでWHO基準の25分の1です。半面、バターなどに含まれ、心血管疾患のリスクを高める飽和脂肪酸の摂取量が増加傾向にあることに留意する必要があります。

心血管疾患による死亡率が高く、肥満率が日本の10倍である米国の基準をそのまま日本に適用する必要はない、と私は考えています。(公益財団法人広島がんセンター理事)

に排除する戦略的行動指針を発表し、19〜23年の第13回総合事業計画の最優先目標に掲げました。TFA摂取による心血管疾患で毎年5万人以上が死亡していると推定しています。

先駆けてTFAを02年に制限したデンマークでは、スナック菓子や揚げ物などの加工食品に含まれるTFAが劇的に削減され、心血管死が急速に減りました。同年には米食品医薬品局が

【本日のメッセージ】トランス脂肪酸はがんとの関連はありませんが、過剰に摂取すると心臓病のリスクが高まります。マーガリンに含まれる量は減少しています。それでも心配ならトーストにはマーガリン、バター、そしてオリーブオイルをローテーションしてはいかがでしょう。