

今月のテーマ

トランス脂肪酸よりも 総脂肪酸量の摂取を 減らしましょう。

トランス脂肪酸とは

トランス脂肪酸というと一つの物質のように思われますが、実はいろいろな種類の総称で、大きく2つに分けられます。1つは工業由来といわれるものです。工業由来と言ってもトランス脂肪酸を合成するわけではなく、油脂を加工したり精製したりする工程でできるものです。もう1つは牛や羊など反芻(はんすう)動物の胃に生息する微生物の働きによってトランス脂肪酸が生成され、それらの肉や乳製品に含まれているものです。

トランス脂肪酸が体に悪いって本当！？

トランス脂肪酸は悪いものというイメージが定着しているようです。例えばトランス脂肪酸の一種であるエライジン(エライジン)は工業由来の代表で、たくさん摂取すると、健康に悪い影響を与えるLDLコレステロールが上昇し、動脈硬化ひいては心疾患の発生増加へとつながる可能性があるといわれています。しかし、パクセン酸というトランス脂肪酸もあり、これは体に良いトランス脂肪酸とも言われています。トランス脂肪酸すべてが悪いということではありません。

先日(2023年10月)の某週刊誌「食べてはいけない国産食品特集」に、1個のコッペパンやメロンパンなどにトランス脂肪酸が1日摂取目安の2g近く含まれているとの記事がありました。これを毎日2、3個食べるような偏った食べ方の人は、やはり見直したほうが良いでしょう。この記事は私たちの身近にある菓子パン類など、どういったものにトランス脂肪酸が多いのかという情報提供としては良かったかもしれませんが、しかし私たちが注意すべきなのは、目立った食品よりも日常的に摂取する量はどうかを理解しておくことです。

一緒に考えよう 食の情報 読み解き力

日々の暮らしの中、食に関わる、「○○は体に良い」「□□は体に悪い」…といった情報があふれています。実際はどうなのでしょう？食に関わる様々な情報の読み解き方を一緒に考えましょう。

日本人はどのくらい摂取しているのか

トランス脂肪酸は植物性油脂、牛乳、マーガリン、牛肉などからそれぞれ1食あたり0.1g前後を摂取するといわれています。WHOではトランス脂肪酸の1日の摂取量を、総エネルギー量の1%未満(10g未満)を推奨摂取量としていますが、日本では※平均で総エネルギー量の0.44~0.47%="約1g"と、WHOの推奨摂取量を下回っているといわれています。一方アメリカでは、総エネルギー量の2.6%="5.8g"と、推奨摂取量をはるかに超えているため、脂肪全体の摂取量削減と共にトランス脂肪酸の削減に緊急課題として取り組んでいます。

※平成17年~19年調査

1つの食品だけでなく食事全体を見て

日本人でも、食事の中の脂質量が多ければ、トランス脂肪酸をとる量も多くなることがわかっています。ですから、脂質全体を控えめにし、いろいろな食品をバランスよく食べていれば、トランス脂肪酸による健康不安もなくなります。食品中の一成分だけに着目するのではなく、現状において日本人が摂りすぎの傾向にあり、生活習慣病のリスクを高めることが指摘されている脂質そのものを控えることが大切だということを理解していただけたでしょうか。

今の時代、脂質・脂肪は摂りすぎると肥満になるなど、悪いイメージの強い食品成分ですが、本来は身体の大変な構成成分であり、身体の機能調整等を一定に保ってくれる働きをしています。また高カロリー(9kcal/g)なエネルギー源であり、エネルギー貯蔵にも一役買っている大切な成分であることも忘れないようにしましょう。



さいとう いさお
斎藤 照氏

愛知県衛生研究所で食品中の農薬や添加物、金属等の分析に30年間携わる。その後、2004年から東海コープ事業連合商品検査センターでセンター長を8年間勤め、2012年からは同検査センター技術顧問として従事。

組合員さんに教えていただきました

うちではこうして使ってます!!

お肉の代わりに使っています



co-op おさかなソーセージ(小)
蔵 8本
本体価格 188円/税込価格 203円
次回予定 10月2週



組合員さん
VOICE

子どもたちはそのまま食べます。そのほか、ポテトサラダや炒めものなど、ハムやウインナーの代わりによく使います。

美濃加茂市 ぴよんさん

手作りパイでちょっとした手土産に



co-op パイシート
(発酵バター入り)
凍 300g(4枚入)
本体価格 368円/税込価格 397円
次回予定 10月3週



組合員さん
VOICE

アップルパイはもちろん、あんこを入れて焼いても美味しいです。きれいに膨らむので、よく手土産にもしています。

土岐市 きょんきょんさん

混ぜるだけで簡単にさっぱりおかずがもう1品



味付太もずく(シークワサー)
蔵 260g(65g×4)
本体価格 278円/税込価格 300円
次回予定 10月4週



組合員さん
VOICE

2品を混ぜるとボリュームもあり立派なおかずになります。きゅうり、カニカマ、長芋などを加えるとより◎。調味料要らずです。

大垣市 ひろっぺさん

お風呂にもキッチンにも!



co-op お風呂クリーン
本体400ml
本体価格 160円/税込価格 172円
いつでも注文カタログ



組合員さん
VOICE

お風呂だけでなく、キッチンのシンクの掃除にも便利です。シンクにも置いて、汚れ落としに使っています。

岐阜市 ばあばさん

味がついていないのが◎



co-op 茨城県産さつまいもスティック
凍 400g
本体価格 398円/税込価格 429円
次回予定 11月1週



組合員さん
VOICE

1歳の子の朝食やおやつに使っています。味のついていない冷凍タイプのさつまいもは、スーパーで探してもどこにも売っていませんので、生協で掲載された時には必ず買っています。

北方町 くみグミさん

手間なくお味噌汁のできあがり



co-op おいしさいっぱいおみそ汁
(フリーズドライ)
88g(5種10食)
本体価格 838円/税込価格 905円
次回予定 10月2週

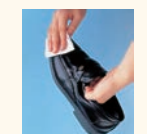


組合員さん
VOICE

進学して、1人暮らしをしている息子に送っています。1人分の味噌汁をつくるほうが大変ですし、具材も豊富で飽きることなく食べられて楽そうです。

飛騨市 あさがおさん

さっと拭くだけでピカピカです



靴クリーナーティッシュ
本体100枚
本体価格 648円/税込価格 699円
次回予定 10月2週



組合員さん
VOICE

ウェットティッシュタイプでとても便利でした。さっと拭くだけで汚れがとれて、後はツヤ出しスポンジで磨くだけ。もう一度掲載してほしいです。

美濃市 かんこさん

今年は台風が多いので、そのたびに庭のプランターを片付けています。来年は花を少なめにしようかな…。 | 中津川市 ガンちゃんさん |



15年使用した腕時計と、8年使用したドラム式洗濯機が同時に壊れました。一度に修理や買い替えをしなくてはいけないので出費がかさみます。 | 関市 エミさん |

