

Vol.1.124	2017.3.6	トランス脂肪酸：トランス (trans) 型の二重結合が一つ以上ある不飽和脂肪酸	DI 室長：朝倉 恵美子
平成調剤薬局医薬品安全性情報			
飽和脂肪酸とトランス脂肪酸が余命を縮める			

バター、マーガリン、高脂肪乳製品などの飽和脂肪酸は体に悪いという見解を支持する、新たな研究結果が JAMA Internal Medicine で報告された。12 万 6,000 人強を 30 年間追跡した今回の研究によると、飽和脂肪酸またはトランス脂肪酸を多く食べる人は、健康的な不飽和脂肪酸を多く食べる人に比べて早く死亡するという。

- 飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の摂取量が多い人ほど、追跡期間中に死亡するリスクが高い。
- トランス脂肪酸の摂取量が 2% 高くなるごとに、期間中の死亡率は 16% 上昇した
- 飽和脂肪酸の摂取量が 5% 増すごとに、期間中の死亡リスクは 8% 上昇した。
- 多価不飽和脂肪酸または一価不飽和脂肪酸の摂取量が多いことは、11~19% の死亡リスク低下に関連していた。
- 多価不飽和脂肪酸とは、ほとんどの植物性脂肪に含まれるオメガ-6 脂肪酸や、魚類・ダイズ油・キャノーラ油などに含まれるオメガ-3 脂肪酸などのことで、これらの摂取量の多さは余命の長さに関連していた。
- 飽和脂肪酸のうち 5% を同等カロリーの多価不飽和脂肪酸または一価不飽和脂肪酸に置き換えると、追跡期間中の死亡リスクはそれぞれ 27%、13% の低下につながる。
- 飽和脂肪酸が含まれている食品は、通常は加工・分解・水素添加された油脂、マーガリン、バター、動物性脂肪、高脂肪の乳製品などである

以上 Care net より抜粋引用

「食品に含まれる脂肪酸」

飽和脂肪酸	酢酸		酢の酸味成分	
	酪酸		バターやチーズなどに含まれる成分の一つ	
	パルミチン酸		パーム油に多く含まれる成分	
	ステアリン酸		ココアバターに多く含まれる成分	
不飽和脂肪酸	一価	オレイン酸	オリーブオイルの主要成分	
	多価	n-3 系(ω3)	α-リノレン酸	シソ油、エゴマ油、キャノーラ油、大豆油などの主要成分
			EPA	魚油に含まれる成分
			DHA	魚油に含まれる成分
	n-6 系(ω6)	リノール酸	大豆油、コーン油、サフラワー油など植物油の主要成分	
		γ-リノレン酸	月見草油など特殊な植物油に含まれる成分	
		アラキドン酸	肉、卵、魚、肝油などに含まれる成分	

「すぐわかるトランス脂肪酸」

トランス脂肪酸	天然に食品中に含有	反芻動物の牛肉や羊肉、牛乳や乳製品に微量
	油脂を加工・精製する工程でできる	常温で液体の植物油や魚油から半固体又は固体の油脂を製造する加工技術の一つである「水素添加」によってトランス脂肪酸が生成、水素添加によって製造されるマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物など、サラダ油などの精製した植物油にも微量

トランス脂肪酸をとる量が多いと、血液中の LDL コレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)が増えて、一方、HDL コレステロール(いわゆる善玉コレステロール)が減る、日常的にトランス脂肪酸を多くとりすぎている場合には、少ない場合と比較して心臓病のリスクを高める、WHO/FAO 合同専門家会合はトランス脂肪酸の摂取量を、総エネルギー摂取量の 1% 未満とするよう勧告 (以上農林水産省より抜粋引用)