

資料8 トランス脂肪酸の問題

● ニューヨーク市 保健精神衛生局 (NYC DOHMH :The New York City Department of Health and Mental Hygiene)

8-3 保健委員会はニューヨーク市のレストランから人工トランス脂肪の段階的廃止を票決

Board of Health Votes to Phase Out Artificial Trans Fat from New York City's Restaurants (December 5, 2006)

<http://www.nyc.gov/html/doh/html/pr2006/pr114-06.shtml>

2006年12月5日、ニューヨーク市保健委員会 (Board of Health) は、ニューヨーク市が2008年7月1日 (今後18ヶ月) までに市内の全てのレストランから人工のトランス脂肪を除去する提案を行うことを満場一致で可決した (※1)。

※1: 採択された最終決定内容: Notice of Adoption of an Amendment (§81.08) to Article 81 of the New York City Health Code

<http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/public/notice-adoption-hc-art81-08.pdf>

レストランからトランス脂肪を除去する提案は国内ではニューヨークが初めてである。提案では、今後6ヶ月で揚げ物調理用等に使用されるマーガリンやショートニングなどのトランス脂肪を1食あたり0.5g以下とし、さらに18ヶ月後 (2008年7月1日以降) は、レストランで提供されるすべての食事のトランス脂肪を1食あたり0.5g以下とする。人工トランス脂肪は、悪玉コレステロールを増やし善玉コレステロールを減らすことにより、心疾患や脳卒中のリスクを増加させる。今回の措置の背景には、ニューヨークにおける死因の主なもの心疾患であること、食事から摂取するトランス脂肪の多くは部分硬化植物油由来であること、総トランス脂肪摂取量の約80%が人工起源で約20%が反芻動物由来製品であること、米国人のカロリー摂取量の3分の1はレストランで摂っているなどの状況がある。

米国心臓学会の2006年6月ガイドラインでは、トランス脂肪摂取量は総エネルギーの1%以下を推奨している。また、カナダの2006年6月トランス脂肪タスクフォースの報告書では、マーガリンや植物油のトランス脂肪は総脂肪の2%、その他の食品については総脂肪の5%を推奨している。デンマークは、人工的に作られたトランス脂肪については食品の脂肪由来のカロリーの2%以下に制限している。

この案について寄せられたコメント (※2) は合計2,287件で、公開ヒアリングの場での発言は53人であった。全体として賛成2,266、反対74であった。

※2: コメントの詳細

<http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/cardio/cardio-transfat-comments-response.pdf>

反対意見への回答の主なものとして、トランス脂肪摂取量の削減による健康上の利益については科学的根拠がないことを認めているが、トランス脂肪の摂取が多いとリスクがあることから、削減により良い影響が期待できると回答している。また、他に重要な心血管系疾患のリスク因子があり、トランス脂肪は複数ある因子のひとつに過ぎないことを認めているが、トランス脂肪は代替品があり必須ではないためと回答している。

● ACSH (American Council on Science and Health)

8-4 トランス脂肪：Scare (社会的パニック) についての分析

Trans Fats: Anatomy of a Scare

Elizabeth M. Whelan, Sc.D., M.P.H.

December 6, 2006

http://www.acsh.org/healthissues/newsID.1427/healthissue_detail.asp

The American に掲載されたニューヨーク市のトランス脂肪使用禁止の票決に関するメディアや消費者の反応及び科学者の対応についての記事。

近年の米国人のトランス脂肪摂取量は総カロリーの3~4%とされているが、食品からトランス脂肪を減らそうとの最近の動きにより今日ではおそらく1~2%程度と思われる。不確実な部分はあるものの全てのトランス脂肪を不飽和脂肪に置換できれば理論的には心臓発作を3~6%減らせると推定されている。しかし現実には全てを置換するのは困難なため、実際はもっと少ないと思われる。全体的な心疾患リスク低減策の一環として、医師や科学者は、禁煙、血圧測定、飽和脂肪・トランス脂肪両方を減らし不飽和脂肪を摂取することなどを推奨すべきであろう。一方、メディアの報道ではトランス脂肪は誇張されて悪く表現されていることがしばしばある。トランス脂肪に関する科学的見解と一般認識の間に違いがみられる理由として、1)食品は常に感情的な問題になりやすいこと、2)消費者が肥満とトランス脂肪という別の問題を一緒にしていること、3)トランス脂肪への反対がいくつかの書物に見られるような米国食品産業批判の一部になっていること、4)栄養学や公衆衛生の専門家がトランス脂肪に関する議論を忌避したためにバランスの取れた報道がなされなかったことなどがあげられる。

● 韓国食品医薬品安全庁 (KFDA : Korean Food and Drug Administration)

8-5 トランス脂肪の低減化推進など、子供の食べ物に関する安全対策について

(2006.12.15)

http://www.kfda.go.kr/open_content/kfda/news/press_view.php?seq=1086&av_pg=1&service_gubun=&textfield=&keyfield=

食薬庁は2006年のモニタリング検査の結果、加工食品中のトランス脂肪レベルが2004~2005年に比べ50%以上低減されたと発表した。2006年10月に国内で流通している菓子・ファストフードなど148種についてトランス脂肪含量の実態を調査した結果、製品100gあたりのトランス脂肪が平均で50%以上減少していた。ファストフードのうちチキン類については部分硬化油が植物性油脂に切り替えられ、低減化はほぼ完了している。トランス脂肪の多い食品が子供の好む食品に多いことから、食薬庁は国民の食品安全基準を子供に合わせて2010年までにトランス脂肪含量を2005年の1/5に低減する目標を設定している。

● EurekAlert

8-6 トランス脂肪の禁止：飽和脂肪とカロリーにも注意

Trans fat ban: Watch saturated fats and calories too (22-Dec-2006)

http://www.eurekalert.org/pub_releases/2006-12/tu-tfb122206.php

12月にニューヨーク市はレストランでのトランス脂肪使用を段階的に廃止する法律を成立させた。ボストンやシカゴなど他の都市もそれに続く可能性がある。タフツ大学の栄養科学の Lichtenstein 教授によれば、禁止は正しい方向性であるが、レストランは部分硬化油の代わりに不飽和脂肪を使う必要がある。飽和脂肪を選択すればこの新しい動きの健康上の利益はなくなり、レストランへのカロリー表示を求める規制の方が重要となる。

トランス脂肪が生物学的に必要なことや過剰摂取による健康への悪影響はあるが、メディアがトランス脂肪だけに注目してカロリー表示を無視しているのは不幸なことである。アメリカ人の 2/3 は過体重又は肥満で、ニューヨーク市保健精神衛生部は食品のカロリーを値段と同様に明確に表示することを提案している。人々は食品のカロリーにもっと注意を払うべきであり、我々が外食で摂っているカロリーは多すぎる。トランス脂肪は確かに良くないが我々の食生活の一部に過ぎない。一般に人々はトランス脂肪よりはるかに多くの飽和脂肪を摂取しており、これも低減する必要がある。

米国 FDA がトランス脂肪酸の栄養表示義務化を決定

現 状

トランス脂肪酸については、従来から各種疾患との関連性が示唆されてきたが、本年7月、米国FDAは、トランス脂肪酸の摂取量を減少させることが心臓病リスクの低下に有効であるとして、一般食品、サプリメントにトランス脂肪酸含有量の表示を義務化することを決定した。

食品製造業者は2006年1月1日までに、表示をすることとされている。米国FDAは、この規定により、消費者が健康によい食品を選択するための情報を得られ、また、この表示制度の導入により、年間600件から1200件の心臓発作を予防し、250名から500名の心疾患死亡者を減少することができるとしている。

課 題

- 都民の食生活の欧風化により脂肪摂取量が増えているため、トランス脂肪酸摂取量の増加が予想される。
- 加工食品中のトランス脂肪酸の含有量については、一部スナック菓子、フライ製品等の報告はあるが、加工食品全般についてのデータは少ない。
- 都民の健康増進の面から、トランス脂肪酸に関し、広く調査の必要性があると考えられる。

<トランス脂肪酸>

食用油脂の安定性、機能性を改善することを目的とした水素添加工程において生成する物質である。ショートニング、マーガリン、クラッカー、クッキー、スナック菓子などの加工食品に含まれている。

トランス脂肪酸は、自然食品ではごく一部のもの（乳製品、牛肉など）を除けば、通常含まれない物質である。

米国 F D A がトランス脂肪酸の栄養表示義務化を決定

2003 年 7 月、米国 FDA は、トランス脂肪酸の摂取量を減少させることが心臓病リスクの低下に有効であるとして、一般食品、サプリメントにトランス脂肪酸含有量の表示を義務化することを決定し、食品製造業者は 2006 年 1 月 1 日までに、表示をすることとなった。米国 FDA は、この規定により、消費者が健康によい食品を選択するための情報を得られ、3 年後には、年間 600 件から 1200 件の心臓発作を予防し、250 名から 500 名の心疾患死亡者を減少することができるとしている。

日本では、栄養成分を表示する基準はあるが、すべての食品に栄養表示が義務付けられているわけではない。また、米国ではトランス脂肪酸と共に飽和脂肪酸やコレステロールの摂取を低減させるため、従来からこれらの表示が義務付けられているが、日本では通常表示されていない。

< トランス脂肪酸 >

食用油脂の安定性、機能性を改善することを目的とした水素添加工程において生成する物質である。ショートニング、マーガリン、クラッカー、クッキー、スナック菓子などの加工食品に含まれている。

油脂の水素添加工程以外では、乳製品、牛肉などのごく一部の食品にトランス脂肪酸が含まれている。