



トランス脂肪酸はどんなもの? どうしたらいいの?

アメリカは、2018年6月よりトランス脂肪酸を含む部分水素添加油脂※の食品への規制を開始します。CO・OPマーガリン類や、市販マーガリン類は、トランス脂肪酸の低減化をすすめています。

※部分水素添加油脂…植物油(液状)に、水素を添加して固化しますが、その過程でトランス脂肪酸が一部生成します。

「トランス脂肪酸」は、体に良くないの?

「トランス脂肪酸」は、マーガリン、ファットスプレッドや、それらを使用した菓子里に含まれています。取り過ぎると動脈硬化や心臓疾患を引き起こすと言われています。



「食べない方が良いのかしら?」

世界保健機関(WHO)は、トランス脂肪酸の摂取量は「1日のエネルギー摂取量の1%未満」にするように勧告しています。

| | | 摂取量(g) / 日 | 総エネルギー摂取に占める割合(%) |
|----|----|------------|-------------------|
| 日本 | 男性 | 0.680 | 0.30 |
| | 女性 | 0.655 | 0.33 |
| 米国 | 米国 | 5.800 | 2.6 |
| EU | 男性 | 1.2~6.7 | 0.5~2.1 |
| | 女性 | 1.7~4.1 | 0.8~1.9 |

<2012年食品安全委員会>

食品安全委員会は、日本人の食生活はWHOの勧告を満たしているため、脂質に偏った食事をとっていない限り健康への影響は少ないとしています。



CO・OP商品は、トランス脂肪酸の低減に取り組んでいます。

生協は、日本人の食生活では、トランス脂肪酸について心配しなくてよいと考えていますが、組合員さんに安心してご利用いただけるよう、CO・OPマーガリン類の原料に「部分水素添加油脂」の使用をやめて、トランス脂肪酸を低減させています。バランスのよい食事、適度な運動が大切です。

CO-OP コーン マーガリンの場合

原料油脂の見直しで改良

2007年 1.1g → 2016年 0.02g



NEWソフト 300g 0.06g



コーンマーガリン NONGMO 300g 0.02g



コーンソフト バターの風味 300g 0.03g



ケーキ用マーガリン(食塩不使用) 200g(100g×2本) 0.08g

1食10gあたりのトランス脂肪酸含有量