



品質保証  
だより

# トランス脂肪酸との付き合い方。～大切なのは、バランスの良い食事です～

トランス脂肪酸を低減させているマーガリンをよく見かけます。トランス脂肪酸の摂り過ぎは、動脈硬化や心臓疾患を引き起こすと言われています。どんなことに気を付ければ良いのでしょうか？

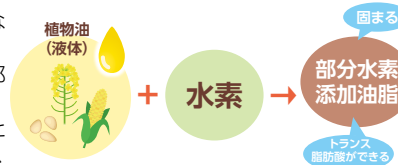
## 1 「トランス脂肪酸」は、どんな食品に含まれているの？

「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類に含まれていることがあります。



## 2 なぜマーガリン類に含まれているの？

マーガリン類は、液状の植物油(大豆油やなたね油など)に、水や塩、香料、乳化剤などを加えて作ります。この液状の油を使いやすい硬さにするために、部分水素添加油脂が使われることがあります。部分水素添加油脂は、油に水素を添加することで、硬さを調節した油脂のことです。この過程で、トランス脂肪酸が生成されます。



## 3 私たちは、トランス脂肪酸をどのくらい摂取しているの？

世界保健機構(WHO)はトランス脂肪酸の摂取量を総エネルギーの1%未満にするよう勧告しています。日本人の平均摂取量は0.3%であり、**平均的な食生活をしていれば、トランス脂肪酸の影響は心配ない**と言われています。

1日あたりのトランス脂肪酸の平均摂取量 <2006年内閣府食品安全委員会>

	トランス脂肪酸 摂取量(g)	エネルギー比 (%)
米国	5.8	2.6
EU	1.2~6.7	0.5~2.1
オーストラリア	1.4	0.6
日本	0.7	0.3

日本は少ない!

脂質や塩分のとりすぎに注意し、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食生活を心がけましょう。



## コープ商品も、トランス脂肪酸の低減に取り組んでいます。

日本人の平均的な食生活では、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、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」を使用せず、トランス脂肪酸量を低減させています。

コーンマーガリン  
0.02g



ケーキ用マーガリン  
0.06g



NEWソフト  
0.05g



NEWソフト  
バター風味 0.05g



※1食10g当たりのトランス脂肪酸含有量