

\*\*\*\*\*2012. 08.17\*\*\*\*\*

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第168号

マーガリン（トランス脂肪酸）を食べると病気になる？

\*\*\*\*\*



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。  
昨年3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された  
皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



\*\*\*\*\*2012. 08.17\*\*\*\*\*

短編（科学のよもやま話）第168号

マーガリン（トランス脂肪酸）を食べると病気になる？

\*\*\*\*\*

トランス脂肪酸（マーガリン）の使用の規制が、ニューヨークで始まるという  
記事が「S a n k e i WEB（2007.6.27）」に載りました。

© S a n k e i WEB（2007.6.27）内容

○記事のタイトル

NYで“悪玉油”の規制開始 コスト増に戸惑いも

## ○記事の内容

揚げ物用の調理油などに含まれる「トランス脂肪酸」(TFA)の使用規制が7月1日から、全米で初めてニューヨークのレストランやファストフード店で始まる。多量に摂取し続けると動脈硬化などの危険性を高めるとされる“悪玉油”TFAの規制は、他都市や海外でも注目されている。飲食店側がコスト増に戸惑う一方で、食品業者はTFAゼロの油の売り込みに懸命だ。

「規制開始ぎりぎりまで変更しない」。マンハッタンのピザ店の店長は油切り替えに伴う経費増に頭を痛める。大量に使う油が「10%ほど割高になる」ためだ。

ニューヨーク市は昨年12月、調理油などに含まれるTFAの量を、7月から原則として1食当たり0.5グラム未満に制限することを決めた。市は、外食の機会が多いニューヨーカーの死亡原因について、TFAによる心疾患が交通事故を上回ると推計。大豆などを原料とする油に切り替える必要性を強調する。

米メディアによると、課題はコスト増やチェック体制の確立。10月から違反者に罰金も科せられるが、多くの飲食店を当局が公正に調査、判断できるかが問われそうだ。

3月にマンハッタンで開かれた外食産業の国際展示会では、TFAを含まない業務用調理油のブースが並んだ。ミズーリ州の業者は「一気に切り替えが進む。シェアを奪うチャンス」と意気込んでいた。大手商社によると、TFA問題の広がりを見越し、大豆などの生産を強化

する米農家が増加。穀物価格上昇の一因になっているという。

TFA の規制は他都市も検討中で、全米に広がる可能性がある。コーヒーチェーン大手スターバックスなどは全米規模での TFA 不使用を決めており、飲食業界の動きも加速している。（共同）

#### ◎マーガリンとは何か？

71号では、「健康にとって、『良いアブラ』、『悪いアブラ』、『中立のアブラ』」と題して、リノール酸の摂りすぎに注意しましょう、ということをお伝えいたしました。

その際に、アブラ（油脂）の分類をお伝えいたしました。その内容を再掲載しますと、・・・・・・・・

アブラ（油脂）を分類しますと、・・・・・・・・

（1）脂（飽和脂肪酸＝ほうわしぼうさん）  
豚脂（ラード）・牛脂（ヘット又はタロー）など。

（2）油（不飽和脂肪酸）

（2）－1．オレイン酸（単価不飽和脂肪酸）

（2）－2．リノール酸（ $\omega$ 6系の多価不飽和脂肪酸）

（2）－3．リノレン酸（ $\omega$ 3系の多価不飽和脂肪酸）

というように分類しました。そして、脂は常温では固体であり、油は液体だということもお伝えいたしました。

その、常温では液体である油を化学変化させることにより（人工的に）、常温で固体にした物がマーガリンです。

注) この場合の「化学変化」とは、分子構造上シス型と呼ばれる構造を、トランス型と呼ばれる構造に「変化」させたと言うことです。

トランス型にすることにより、・・・

○液体でなく固体なので、「人工バター」すなわちマーガリンが作れた。

○シス型脂肪酸は、腐りやすい（酸化しやすい）。それに対してトランス型脂肪酸は腐りにくい。したがって、マーガリンは、賞味期限を長期に設定出来る。

筆者は実験したことがないので、真偽は不確かですが、マーガリンを室温に放置しても、カビが生えたり、腐ったりしないとか。

また、ネズミは、バターは囓（かじ）ってもマーガリンは囓らないとか。

○値段が安い、そして腐りにくい（日持ちがする）ということから、いろんな加工食品に、バターの代用品として使われています。例えば、以下のものにはマーガリンが使われています。なお、業務用のマーガリンはショートニングと呼ばれていますので、商品の袋の表示にはマーガリンではなくショートニングと書かれている場合もあります。

パン類・スナック菓子・クッキー・ケーキ・  
チョコレート・アイスクリーム・レトルト  
カレー・コーヒークリーム・マヨネーズ・  
ソースなど

◎マーガリンが（バターに比べて）たくさん食べられるようになった訳

40年くらい前に、「動物脂肪のバターは、コレステロール値を上昇させ生活習慣病の原因になる。植物油から作った高リノール酸油のマーガリンの方が身体に良い」ということが言われていました。

同じ理由で、サフラワー油（紅花油）やヒマワリ油も、「健康的な油」として、大人気となりました。そのため、「バターよりマーガリンの方が健康に良い」ということで、その消費量が伸びたということでしょう。そして、バターより安い、バターのように固くなくてパンに塗りやすい、ということもマーガリンが支持された一因でしょう。

以上、今週の内容でした。

\*\*\*\*\*  
発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

\*\*\*\*\*

—[プロフィール]—  
—[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム}を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

---

---

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

(E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り)

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====