

*****2012. 09.07*****

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169号

マーガリンは、どのくらい食べられているのか



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。

短編169号の発行が、一週間遅れてしまいましたこととお詫び申し上げます。

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. 09.07*****

短編（科学のよもやま話）第169号

マーガリンは、どのくらい食べられているのか

◎マーガリンは、どのくらい食べられているのか

総務省の実施している家計調査（平成15年度）によりますと、
一世帯当たりの購入量（年間）は、バターが497gなのに対して、
マーガリンは1,565gです。

ただし、もう一つ見落としとしてはならないことがあります。それは、家庭でマーガリンを購入している以外に、市販されている食品の中にもマーガリンは使われています。

さらには、サラダ油とか食用油とかいう名前で売られている油の中にも（マーガリンとしてではありませんが、その中に含まれていることが問題となるトランス型脂肪酸）を含んでいる商品が多数あります。

また、お総菜、そして食堂・レストラン等で使われている食用油にも、トランス型脂肪酸を含んだ油が使用されているケースが多いという問題もあります（お店によっては「当店は調理にはオリーブ油を使用し、マーガリンは使わずにバターを使っています」という表示をしていらっしゃるお店も有りますが、そういうお店は、ごく少数でしょう）。

◎マーガリンに含まれているトランス型脂肪酸は、何故問題があるのか

LDL（悪玉）コレステロールを増加させる一方で、HDL（善玉）コレステロールを低下させてしまうという研究結果があります（1990年、オランダの研究）。

フィンランドで1200人を対象にした研究では、ソフトマーガリンを多く摂った群と、摂らなかった群とを、15年間追跡調査したところ、マーガリン摂取群の死亡率は1.4倍、心臓病の

発症率は2.4倍も高くなった、という研究結果があります。

◎トランス型脂肪酸は、どのくらいなら食べても問題ないか

どのくらいなら食べても問題ないかということは、まだはっきりと分かっていません。そのため、国によって、トランス型脂肪酸に対する対応はバラバラです。

また、トランス型脂肪酸の害は、それ単独で「どれだけ食べたら害が出る」という側面だけでなく、他の脂肪酸をどれだけ食べているかということにも左右されます。ですから、マーガリンを製造している業界団体である日本マーガリン工業会の公式見解は、「日本においてはトランス型脂肪酸の害は心配ない（何ら問題ない）」というものです。

注) 日本マーガリン工業会の公式見解の概略を以下に紹介いたします。しかし、もちろんマーガリンを作っている業界の見解ですから、そのつもりでお読み下さい。

日本マーガリン工業会の公式見解の概略

1. トランス型脂肪酸の害は、摂取する総エネルギーのうち、2%以上をトランス型脂肪酸で摂ると問題となる（この「比」

を「エネルギー比」と言います）。

2. さらには、リノール酸をたくさん摂ると、トランス型脂肪酸の害は低減することが明らかになっている。
3. また、国連世界保健機構（WHO）は、エネルギー比で、トランス型脂肪酸の摂取量は1%未満にした方が良いと提唱している。
4. トランス型脂肪酸の国民一人当たりの摂取量（エネルギー比）は、・・・

エネルギー比

米国	2.6%
西欧（14ヶ国）	0.5%～2.1%
日本	0.7%

5. その上、日本人は、リノール酸をトランス型脂肪酸の7倍も摂っている。
6. 従って、普通の食生活においては、トランス型脂肪酸の過剰摂取による害を心配する必要は全くない。
7. マーガリンやショートニングは、いろいろな加工食品に使われており、私たちの食生活を豊かにするのに役立てられています。

8. 日本マーガリン工業会としましては、
これからも脂質栄養の研究や国際的な
規制等の動向に、引き続き注視していく
考えです。

以上が、マーガリンを作っている業界団体（日本マーガリン工業
会）の見解です。

この見解に対する、私の個人的な考えは、・・・

(1) WHOは1%未満が良いと言っている。

日本人は0.7%。ただし0.7%は平均値。という
ことは、3割くらい多めに摂ったら摂りすぎになって
しまう。

(2) リノール酸をたくさん摂ると、トランス型脂肪酸の
害は低減するとのこと。

でも、71号に書いたように、リノール酸をたくさん
摂りたくはない。ならば、なおさら、トランス型脂肪
酸は避けた方がよい。

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 からお購読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。

=====