

「食品に含まれるトランス脂肪酸」評価書の概要

(評価の経緯)

近年の我が国における食生活の変化、諸外国におけるトランス脂肪酸含有量の規制の実態等も踏まえ、食品安全委員会として自ら食品健康影響評価を行った。

諸外国における研究結果

トランス脂肪酸の過剰摂取は、

- 冠動脈疾患(心筋梗塞、狭心症等)を増加させる可能性が高い。
- 肥満、アレルギー性疾患(喘息、アレルギー性鼻炎等)について、関連が認められた。
- 妊産婦・胎児への影響(胎児の体重減少、流産等)について、報告されている。

ただし、これらは平均的な日本人よりトランス脂肪酸の摂取量が多いケースの研究

日本人のトランス脂肪酸の摂取実態と健康影響

- 日本人の大多数はWHOの目標※を下回っている。通常の食生活では、健康への影響は小さい。

※) WHOの目標 : トランス脂肪酸摂取を総エネルギー摂取量の1%未満とする。なおWHOの原文では「recommendation」。評価書(案)では「勧告(目標)基準」と記載

- ただし、脂質に偏った食事をしている人は、留意する必要あり。
- 脂質は重要な栄養素。バランスの良い食事を心がけることが必要。

◆ 日本人のトランス脂肪酸摂取量の95パーセンタイル値(=上位5%の人の値)(総エネルギー摂取量に対する割合。WHO目標は1%未満)

	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	全年齢計
男性	1.02%	0.79%	0.79%	0.74%	0.66%	0.64%	0.58%	0.59%	0.60%	0.70%
女性	0.99%	0.83%	0.82%	0.85%	0.79%	0.76%	0.71%	0.64%	0.62%	0.75%

- 食品事業者においては、食品中のトランス脂肪酸含有量は近年減少傾向にあるが、一部製品は高いものがみられることから、引き続きその低減に努める必要がある。
- リスク管理機関においては、今後とも日本人の摂取量について注視し、知見の収集や適切な情報提供が必要。