



発行：食のコンサルタント ブーケ

2021年2月1日発行

良くないって聞くけど 『トランス脂肪酸』って何？

朝食の食パンに、マーガリンは柔らかくて塗りやすいし、バターよりも安いので、利用されている方は多いかもしれません。そのマーガリンが、トランス脂肪酸を含むから体に良くないと聞いたので調べてみました。



原料油脂に部分水素添加油脂*を使用せず、トランス脂肪酸の低減に取り組んでいます。
*部分水素添加油脂とは、食用精製加工油脂の一種でトランス脂肪酸を多く含んでいます。

<側面>⇒



トランス脂肪酸の低減に取り組んでいます。
側面もご覧ください

結論から言うと、マーガリンは常識的な使用量であれば悪くないといえます。むしろ、クッキーなどに使われるショートニング、スナック菓子やファーストフードで使われる油の方が危険です。なぜなら、トランス脂肪酸がマーガリンよりも多く含まれているからです。

マーガリン等製造メーカーでは、トランス脂肪酸の低減対策をとって、現在のトランス脂肪酸含有量は下表（各社ホームページより）のとおりです。（右表はH18年）

商品名	メーカー名	トランス脂肪酸(g/100g)
ネオソフト	雪印メグミルク	0.8g
ラーマ	J-オイル Mills	1.0g
コーソフト	明治	1.0g

食パン1枚に塗るマーガリン量約10gのトランス脂肪酸量は、0.08g～0.1gになります。クッキー（ビスケット）2枚（20g）食べれば0.36g（平均値）です。

主な食品のトランス脂肪酸含有量

食品名	トランス脂肪酸(g/100g)	
	平均値	最大値
マーガリン類	7.00	13.5
食用調合油	1.40	2.78
ショートニング	13.6	31.2
ビスケット	1.80	7.28
スナック菓子、米菓子	0.62	12.7
チョコレート	0.15	0.71
ケーキ	0.71	2.17
マヨネーズ	1.24	1.65
菓子パン	0.20	0.34
バター	1.95	2.21
アイスクリーム類	0.24	0.60

食品安全委員会 平成18年度の調査から

トランス脂肪酸とは

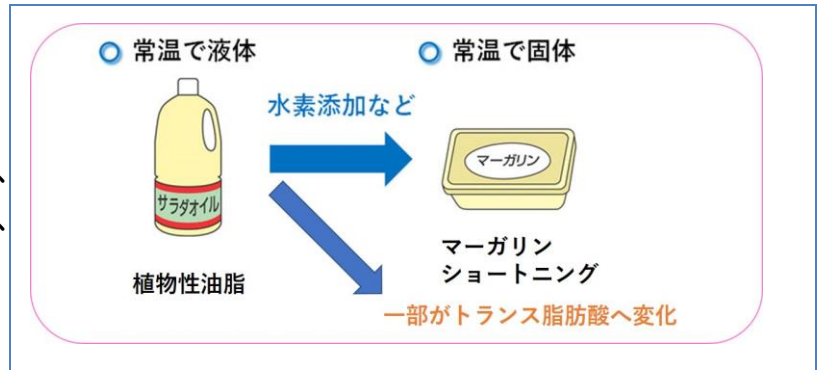
脂肪酸とは、食品の成分の一つである脂肪を構成している成分です。トランス脂肪酸は脂肪酸の一種で、油脂を多く含む菓子やパン、業務用の揚げ油などに含まれます。

●天然にできるトランス脂肪酸

牛や羊などの反芻（はんすう）動物では、胃の中の微生物の働きによって、トランス脂肪酸が作られます。そのため、牛肉や羊肉、牛乳や乳製品の中には微量のトランス脂肪酸が含まれています。

●工業的につくられるトランス脂肪酸

液体の油に水素を添加して、適度な硬さの固形油を得ることができますが、トランス脂肪酸が生成されます。また、業務用揚げ油には、サクサク感を出すためと、酸化防止のために水素添加油脂が使用されることがあります。



トランス脂肪酸は食感も良く、保存も効くため、多くの加工食品に使用されています。

健康への影響

トランス脂肪酸をとる量が多いと、血液中の脂質の一種であるLDL-コレステロール（悪玉コレステロール）が増える一方、HDL-コレステロール（善玉コレステロール）が減ることが報告されています。LDL/HDL比の増加は一般的に、動脈硬化症の危険因子と認められていて、日常的にトランス脂肪酸を多く取り過ぎている場合には、少ない場合と比較して、冠動脈疾患（心筋梗塞や狭心症等）のリスクが高まると考えられています。

トランス脂肪酸摂取量

世界保健機関（WHO）は、トランス脂肪酸の摂取を総エネルギー摂取量の1%未満に抑えるという目標を示しています。日本人が1日にとるエネルギー量の平均は約1,900 kcalであり、この1%に相当するトランス脂肪酸の量は「約2g」です。

2010年の報告によると、日本人の1日あたりトランス脂肪酸平均摂取量は、1.7gでした。平均では2g未満を満たしていますが、女性の24.4%、男性の5.7%が基準以上であり、その原因は菓子類を多く摂取しているためと考えられました。

食品安全委員会は、通常の食生活では健康への影響は小さいとしながら、食事からとる脂質の量が多い場合には、トランス脂肪酸をとる量も多くなることから、脂質に偏った食事をしている人は、留意する必要があるとしています。

どうしたらいい？

厚生労働省は、トランス脂肪酸の摂取量を総エネルギー摂取量の1%相当より少なくすること、1%相当より少ない場合でも、更にできるだけ少なくすることが望ましいとしています。

① 脂肪をとり過ぎない

トランス脂肪酸だけに注目するのではなく、脂質全体の摂取量を適量にすることが優先。

クッキー、ドーナツ、ケーキ、スナック菓子、揚げ物など脂肪分の多い食品を控えることが、トランス脂肪酸摂取量を減らし、心臓病、生活習慣病を予防することになります。

② 表示を見る

「食用精製加工油脂」「加工油脂」「ショートニング」は、トランス脂肪酸含有量が高い可能性があります。パッケージに表示してある「原材料名」をチェックして選ぶ習慣を。

洋菓子や揚げ物を控えることと、できるだけトランス脂肪酸を摂らないよう意識をもってお買い物すれば恐れるほどではないようです。

～冬野菜の代表、白菜をもっと知ろう！～

白菜が美味しい季節です。旬の時期は、味だけでなく価格が手ごろになるので、食卓の大きな味方になってくれます。この時期の白菜が特に甘く美味しいのは、白菜が霜や雪で凍ってしまわないように糖分を増やすから。白菜を味わい尽くしたいな、と思いました。

美味しい白菜を選ポイント「①外側の葉がイキキとしており縮れていてしっかり巻いている、②ずっしりと重みがある、③底面の切り口が白くみずみずしい」です。カットしてあるものだとさらに「④葉が隙間なくつまっている、⑤芯のあたりがもりあがっていない」ものを選ぶといいでしょう。

葉に黒い点々がついていることがあります。「ゴマ症」とよばれています。「食べても大丈夫？」と聞かれることがあるのですが…、大丈夫です！黒い点々の正体はポリフェノール。栄養過多や温度変化など、細胞にストレスがかかるとあらわれるそうです。実は、私も黒い点々がたくさんあると「大丈夫かな？」と思うことがありました。が、食べても大丈夫なことを経験してからは、全く気にならなくなりました。

美味しい白菜を選んだら、上手に保存しましょう。丸ごとなら冷蔵庫で3～4週間もちます。冬場の野菜不足や雪でお買い物に行けない時には助かります。

保存のポイントは「①包む、②立てる」。

白菜は外側の葉から中心部に栄養を送り、成長します。しばらく、冷蔵庫に白菜を入れっぱなしにしていると、写真の白菜のように中心のあたりが盛り上がってきませんか？防止するには、芯を取るか、切り込みをいれます。これで、外側の葉も時間がたっても美味しさキープ。中心部分から先に食べる方法も良いですね。

さらに、ひと手間加えて、冷凍や乾燥野菜にするという方法もあります。

せっかくの白菜、一個まるまる無駄なく食べきりましょう！

どの箇所をどういう風に食べても美味しいです。が、旬の時期は、少し贅沢(?)に、その箇所の特徴を生かして調理をする、「プチこだわり」を楽しみましょう。(写真参照)

A：外側の葉は、炒め物で歯ごたえや緑と白の色合いを楽しめます。白い部分をザク切りしにて歯ごたえを出したり、そぎ切りにして味を染み込ませたり、調理時間を短縮したりも出来ます。

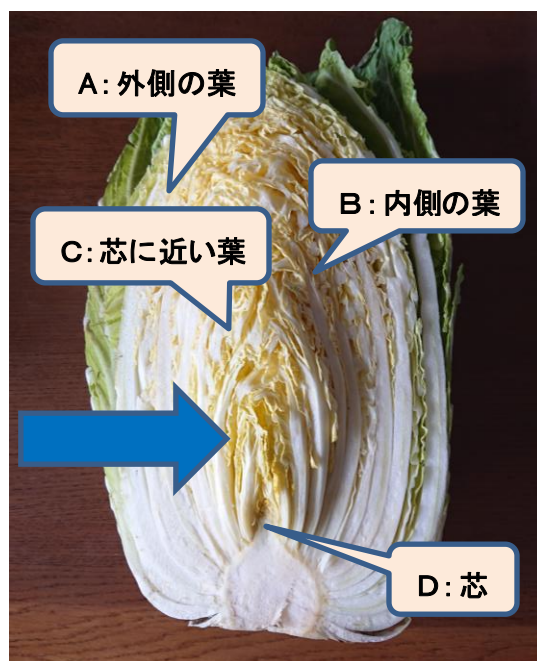
B：内側の葉は、鍋や煮物、スープなどに美味しいです。緑よりも黄色い部分は柔らかく甘味があります。出来上がりを想像しながら葉を使い分けてみてはいかがでしょうか。

C：芯に近い葉は、黄色く柔らかく甘味があります。サラダや漬物など生がお薦めです。新鮮なうちに使用すると旨味が活かせます。

D：芯は旨味があって美味しい部分。いつもは捨てる部分を刻んで漬物にしてみてもいかがでしょうか。

何気なく食べている白菜も、あらためて見直してみると奥が深いなあ、と思いました。

白菜は、切ると中がオレンジのものや小型のもの、結球しないものなど種類も色々あるそうです。味や特徴などがとても気になります。見かけたら、試してみたいです。 桶本



ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配(昼・夕食)をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その219♪

<材料> 2人分

さつま揚げ	2枚
大根	1/8本
赤唐辛子	少々
サラダ油	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2
醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

★大根とさつま揚げのきんぴら★

<作り方>

- ①大根とさつま揚げを短冊切りにする
- ②①を中火で炒め火を通し、Aを加えさらに弱めの中火で4～5分炒める

*ごぼうや人参のきんぴらとは違う食感を楽しんでください

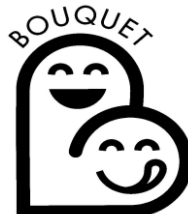
松本

<豆まき>

今年の節分は2月2日です。豆まきの由来について疑問だったので調べました。節分とは季節の変わり目のことで、旧暦の新年と重なる立春の前日が重要視されました。年越しに当たる節分の夜は鬼が出現しやすいと考えられていました。病気や災害のことを鬼と呼んでいたそうです。神事にも使われていた大豆を使い厄払いの意味で豆まきをするそうです。ちなみに、年の数より1つ多く食べる理由は「来年も健康でありますように」という意味があるそうですよ。

松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日