

## 品質保証 だより

## トランス脂肪酸はどんなもの?どうしたらいいの?

アメリカは、2018年6月よりトランス脂肪酸を含む部分水素添加油脂\*の食品への規制を開始します。 CO・OPマーガリン類や、市販マーガリン類は、トランス脂肪酸の低減化をすすめています。

※部分水素添加油脂…植物油(液状)に、水素を添加して固化しますが、その過程でトランス脂肪酸が一部生成します。



「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 菓子に含まれています。

取り過ぎると動脈硬化や心臓疾患を引き起こすと言われています。





## 食べない方が良いのかしら?

世界保健機関(WHO) は、トランス脂肪酸の 摂取量は「1日のエネルギー摂取量の1%未満」にするように勧告 しています。

		摂取量(g) /日	総エネルギー 摂取に占める 割合(%)
日本	男性	0.680	0.30
	女性	0.655	0.33
米国	米国	5.800	2.6
EU	男性	1.2~6.7	0.5~2.1
	女性	1.7~4.1	0.8~1.9

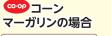
<2012年食品安全委員会>

食品安全委員会は、日本 人の食生活はWHOの勧告 を満たしているので、脂 質に偏った食事をとって いない限り健康への影 響は少ないとしています。



## CO・OP商品は、トランス脂肪酸の低減に取り組んでいます。

生協は、日本人の食生活では、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、組合員さんに安心してご利 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」の使用を やめて、トランス脂肪酸を低減させていま す。バランスのよい食事、適度な運動が大 切です。



原料油脂の見直しで改良 2007年 2016年

2007年 1.1g

0.0

0.02g





NEWソフト 300g 0.06g



コーンマーガリン NONGMO 300g

0.02g



コーンソフト バターの風味 300g

0.03g



ケーキ用マーガリン(食塩不使用) 200g(100g×2本)

0.08g

1食10gあたりのトランス脂肪酸含有量