



平成19年4月号

トランス脂肪酸Part II 日本人が知らないトランス脂肪酸の恐怖

2005年2月、アメリカの大手ハンバーガーチェーン「マクドナルド」は、フライドポテトなど揚げ物に使用する油を、従来のものから健康に配慮したものに切り替えると発表しているが、期日までに実施せず、またそのことを消費者に公表しなかったことで訴訟を起こされ、850万ドル(約9億円)支払うことで和解しました。

問題の「従来の油」というのは、「トランス脂肪酸」といわれるもので、**欧米では高血圧や糖尿病、心臓疾患、ガンなど**さまざまな健康被害がとりざたされているものです。

現在欧米では、食品の成分表示において、トランス脂肪酸の含有量表示が義務づけられているうえ、**ある一定量以上のトランス脂肪酸を含む食品は販売が禁止されています。**

しかし、日本では、トランス脂肪酸の害についてほとんど認知されておらず、表示義務もありません。

魚油や植物の種などに含まれる不飽和脂肪酸のほとんどは、「シス脂肪酸」として存在しています。シス脂肪酸は、人体に悪影響はないのですが、酸化しやすいという欠点があります。(酸化すれば当然、体にはよくないものとなります。)一般的に売られている植物性のオイルのほとんどが、その製造過程においてトランス脂肪酸になってしまっています。市販されているオイルの多くは、原材料にヘキサンという化学溶剤を入れ、煮溶かすことで油を抽出するというやり方で作られています。この製造過程で不安定なシス脂肪酸は、安定した(酸化、つまり腐敗しにくい)トランス脂肪酸に姿を変えます。

ヘキサンというのは、灯油やガソリンに多く含まれるメタン系炭化水素の総称です。このヘキサンに含まれる「水素」成分が不安定なシス脂肪酸に結合することによって、トランス脂肪酸となるのです。

トランス脂肪酸が酸化しないのは、それ自体がすでに過酸化脂質と同じ構造になってしまっているからです。過酸化脂質が体内に入れば、大量の活性酸素が生み出され、膨大な量の『酵素』がその解毒に消耗されます。

アメリカでトランス脂肪酸の有毒性が問題視されるようになったのは、1990年代の前半。

パン、製菓、揚げもの、そしてマーガリンやショートニングなどの食品製造、外食業界で広くトランス脂肪酸のオイルが常用されてきました。1999年に多くの研究結果が出せようと、アメリカのFDA(食品医薬品局)もそれを認めざるをえず、2003年に数年の猶予をもたせるというかたちで含有量の表示を義務づけたのです。(2006年1月から実施)。

こうした動きは、ほぼ時を同じくしてヨーロッパでも起きています。取り残されているのは、発展途上国と日本だけです。薬害エイズの場合もそうでしたが、日本の厚生労働省も当然こうした海外での動きは知っているはずですが、知っているにもかかわらず、国民から声が上がらないかぎり、自ら改善しようとはしないのです。

日本では、今でも大部分の加工食品、外食産業でトランス脂肪酸がごく当たり前のように使われています。市販されているマーガリンやショートニングは完全なトランス脂肪酸ですし、植物オイルのほとんどもそうです。それだけではありません。パンやお菓子類、サラダのドレッシングにもトランス脂肪酸が使われているのです。

トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを増やすと同時に、人間の体に必要な善玉コレステロールを低下させることがわかっています。最近では、トランス脂肪酸は、脳の血管にも悪影響を与え、アルツハイマー病やパーキンソン病などを誘発するという報告もなされています。

現在トランス脂肪酸のリスクがもっとも軽減されるオイルとされているのは、ヘキサンなどの水素添加溶剤を使用しない方法で抽出された「キャノーラ油(菜種油)」「大豆油」、そして「オリーブオイル」です。欧米ではトランス脂肪酸を含まない新製法のマーガリンが販売されていますが、日本にはそうしたものはまだないようなので、トランス脂肪酸を含んだ食品の使用は極力避けることをお勧めします。

————— 「病気になるない生き方 2 実践編」 新谷 弘実 著 —————

《 ちょっと一言 》

「トランス」という言葉は、「越えて、横切って、貫いて、通って」などの意味をもつ接頭語です。細胞を貫くということは傷つけるということになります。腸の細胞膜の構造が弱くなると、未消化物・有毒な物質の侵入を許しやすくなり、腸管免疫が低下し、アトピー、クローン病、潰瘍性大腸炎の原因になるといわれています。

むびょう式デドックス法、腸管免疫法で、すこやかな腸を!!