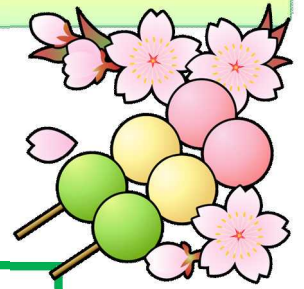


「マーガリン」のはなし

最近、トランス脂肪酸って言葉、よく効きませんか？



マーガリンとのバター違い (簡単に)

マーガリン：油脂 (食用) 含有率 80% 以上 (日本農林規格)

バター：乳脂肪分 80% 以上 (乳及び乳製品の成分規格等による省令)

因みに・・・ファットスプレッド：油脂含有率 80% 未満



トランス脂肪酸て何？

トランス脂肪酸とは、トランス型二重結合という特有の不飽和脂肪酸の総称で、天然の食品中に含まれるものと油脂を加工・精製する工程でできるものがあります。

食物油って、常温で液体ですよ？

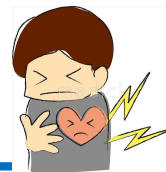
この液体油脂を水素添加などにより半固体・固体にする工程 (硬化処理) や不純物などを取り除く時にトランス脂肪酸が生成されます。

マーガリンやファットスプレッドなどは、この硬化処理された (トランス脂肪酸が生成された) 油脂を用いるため、固体なのです。

トランス脂肪酸て何がいけないの？

トランス脂肪酸は食品から摂る必要がないとされていて、摂りすぎによって

- ・LDL (悪玉コレステロール) 上昇
- ・HDL (善玉コレステロール) 減少
- ・心疾患のリスク上昇 などの危険性があります。



マーガリンよりバターの方がいいの？



天然のトランス脂肪酸は、牛や羊など (反芻動物) の胃の中でも作られます。

よって、牛肉・羊肉・乳製品にも含まれるのです。

また、これらの摂りすぎによっても上記と同じようなリスクがあるといわれています。

因みに、同量であればマーガリンよりバターの方がコレステロールは高いのです！



つまり、マーガリンにしても、バターにしても、摂りすぎはいけません。

どちらを使うにしても、食パンにつけるのは1日小さじ1杯位にしておきましょう。

(不明な点があれば管理栄養士に尋ねるか、農林水産省等の Web サイトを参照にして)

