



レンジで温めると出来上がる「冷凍食品」。

子供たちに人気の高いケーキやクッキーなどの「菓子」。

美味しくて、気が付くと食べ過ぎています。しかし、冷凍食品や菓子は脂質を含み、食べ過ぎると、脂質や脂肪酸の取りすぎにつながります。

脂質の取り過ぎは、脳出血や心筋梗塞などの危険因子といわれ、最近では、トランス脂肪酸の取り過ぎが、心血管系疾患を引き起こすと言われていています。

毎日の食事は、ヒトの健康に影響を及ぼします。

冷凍食品や菓子の中に脂質や脂肪酸がどのくらい含まれているのでしょうか。

そこで、商品テストをしました。

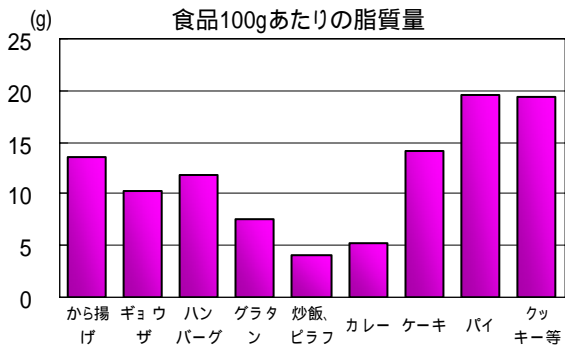
どのくらい入ってる？

食品中の脂質・脂肪酸

から揚げ、ギョウザ、ハンバーグ・・・冷凍食品を使うと簡単～。でも、油もたくさん入っていきそう。

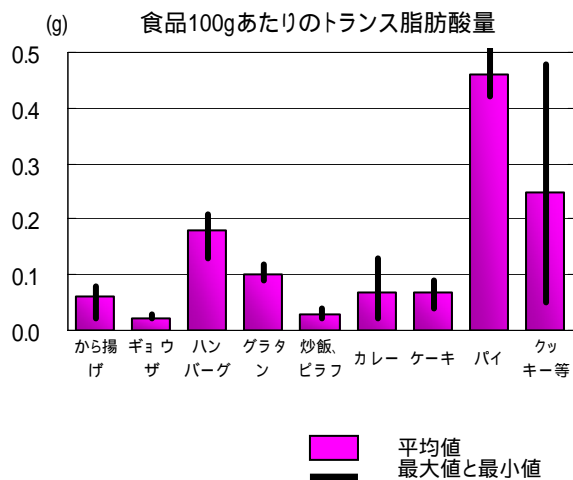
トランス脂肪酸も取りすぎると良くない、と聞くけど。

食品中の脂質やトランス脂肪酸、必須脂肪酸の量を調査しました。



脂質

冷凍食品(から揚げ、ギョウザ、ハンバーグ、グラタン、炒飯、ピラフ)、カレー(レトルト、カレールー)、ケーキ、パイ、クッキー・ビスケットについて、食品 100gあたりの脂質の量を調べました。パイやクッキー・ビスケットなどの菓子に脂質がたくさん含まれていました。

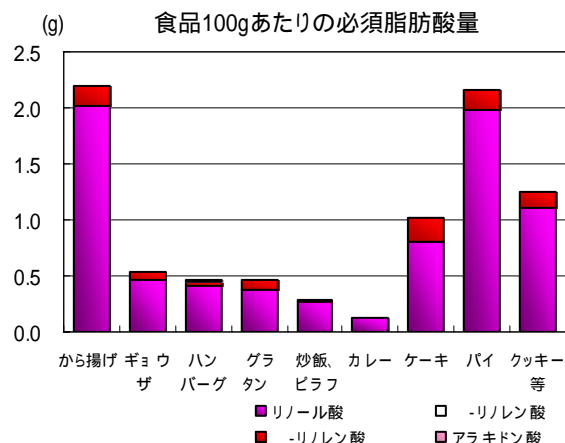


トランス脂肪酸* 1

脂質と同様に、食品 100g あたりのトランス脂肪酸の量を調べました。菓子に多く含まれていました。また、同じクッキーであっても、トランス脂肪酸の量に大きな差がありました。商品によってトランス脂肪酸の量に差があった原因として、材料に使われた油脂の違いが考えられます。

参考

*1 トランス脂肪酸は、食用油脂を製造する時に生成します。また、自然界では、牛など反すう動物の胃の中のバクテリアの働きで生成されます。



必須脂肪酸* 2

脂質と同様に、食品 100g あたりの必須脂肪酸の量を調べました。冷凍食品のから揚げ、菓子のパイに多く含まれていました。

リノレン酸、アラキドン酸はほとんど含まれていませんでした。

参考

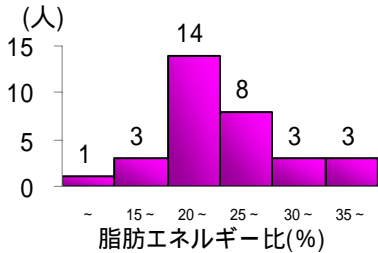
*2 必須脂肪酸は、生体内で合成することができず、食事から摂取する必要がある脂肪酸です。リノール酸とリノレン酸と、これらから生体内で代謝されてできるアラキドン酸等があります

脂質・トランス脂肪酸の摂取量はどのくらい？

若者の摂取量

実際の食生活で、脂質やトランス脂肪酸をどのくらい取っているのでしょうか。アンケート調査をしました。

脂肪エネルギー比の状況



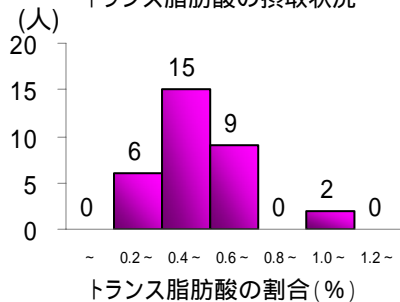
脂質・脂肪酸の摂取量*3

大学生にアンケートを行い、食事に占める脂質とトランス脂肪酸の摂取量を調査しました。

脂肪エネルギー比(総エネルギーに占める脂質の割合)が、目標量(20%以上30%未満)内の方は、22人(69%)でした。

総エネルギーに占めるトランス脂肪酸の割合が1%を超えている人は、2人(6%)でした。

トランス脂肪酸の摂取状況



参考

*3 日本人の食事摂取基準では、総脂質の目標量は総エネルギーに占める割合で示しており、1~29歳で20%以上30%未満、30~69歳で20%以上25%未満とされています。

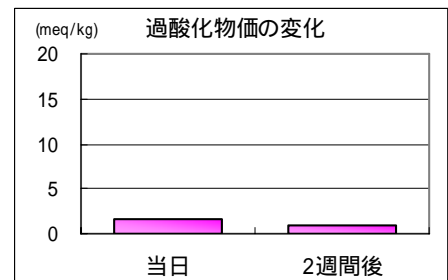
・国際機関の報告では、トランス脂肪酸の摂取量が増えると、心筋梗塞など心血管系疾患が増加するとされ、食事からの摂取を極めて低く抑え、最大でも一日あたりの総摂取エネルギー摂取量の1%未満にするように記載されています。

One Point 油の酸化

油は、空気中の酸素と結合して酸化します。酸化が進むと、油に特有の良いにおいが減り、味も美味しくなくなります。あまりに酸化した油を食べると気分が悪くなることもあります。

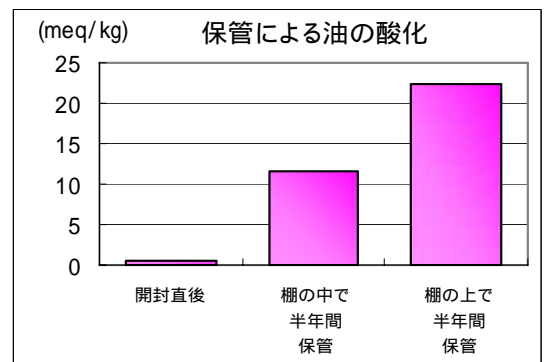
冷凍食品を開封したまま保存すると、酸化が進むのでしょうか？

冷凍食品(から揚げ)を開封し、冷蔵庫で2週間保存しました。その後、調理して、油の酸化の程度(過酸化物質価)を測りました。開封直後と比較すると、ほとんど変化がありませんでした。



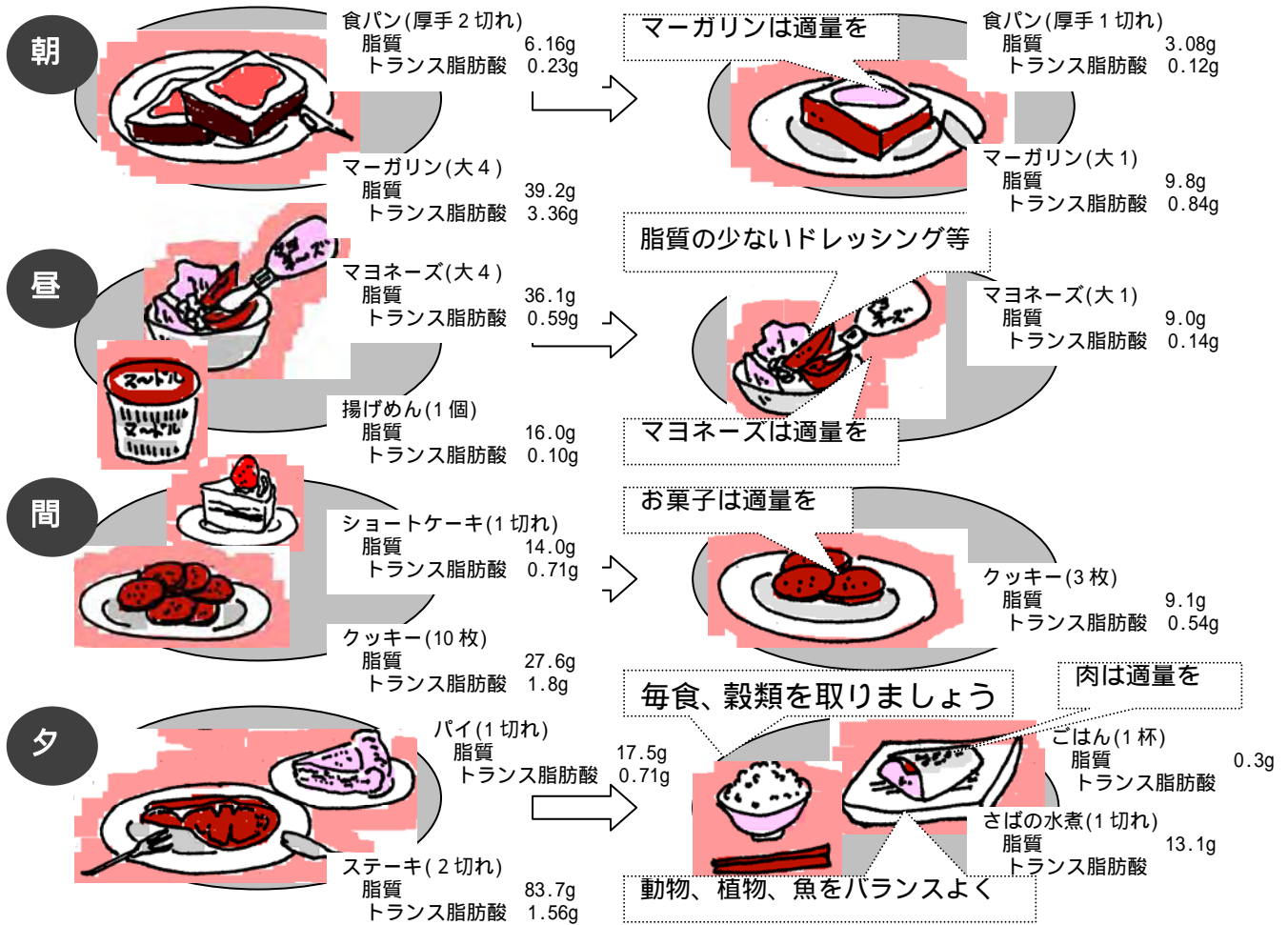
家で使う油も酸化するのでしょうか？

家庭で使っている油の酸化の程度(過酸化物質価)を測りました。開封したばかりの油、開封後棚の中に保管した油、棚の上に保管した油を測りました。開封直後と比較して、どちらも過酸化物質価は高くなり、油の酸化が進行していることがわかりました。油は光にあると酸化が進むため、棚の上で保管した油は、酸化の進み具合が早くなったと考えられます。



こんな食事をしていませんか？

少し気を付けると・・・



1日・・・脂質 222.8g
トランス脂肪酸 9.1g

1日・・・脂質 44.4g
トランス脂肪酸 1.6g

注意・・・トランス脂肪酸については平均値であるため、商品による差は考慮されていません。「」は、測定データがありません。
参考・・・内閣府食品安全委員会「食品に含まれるトランス脂肪酸の評価基礎資料調査報告書」、文部科学省「五訂増補日本標準食品成分表」

消費者へのアドバイス

脂肪は控えめに。(脂肪の取りすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく取りましょう。)

ごはんなどの穀類をしっかりと。

(穀類を毎食取って、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。)

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。)

県や市町では、消費者の皆さんからの商品についての相談や苦情を受けつけています。お近くの県の相談窓口または市町の消費生活担当課まで御連絡ください。

賀茂県民相談室 下田 0558-24-2299 東部県民生活センター 沼津 055-952-2299
中部県民生活センター 静岡 054-202-6006 西部県民生活センター 浜松 053-452-2299

印への電話は自動的に転送し専門の相談員が対応します。
なお、このパンフレットについての問い合わせは
静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部 静岡市葵区北安東4丁目27-2 054-245-7684 へお寄せください。