



トランス脂肪酸

新設された『消費者庁』が規制の必要性について情報収集を始めたことで、にわか知名度が上がった「トランス脂肪酸」。食品安全委員会によると、日本人は諸外国と比較して、脂肪摂取全体もトランス脂肪酸の摂取量も少ない状況です。基本的に今までの食生活を続けて問題ないとのことですが、トランス脂肪酸についてお知らせします。



Q 「トランス脂肪酸」ってなんですか？



A トランス脂肪酸とは、脂肪酸の一種で油脂の成分のことです。マーガリン、ショートニングを使った菓子類や業務用揚げ油などに含まれます。その他に乳製品・食肉製品などにも含まれています。

トランス脂肪酸は、悪玉コレステロール(LDL)を増加させ、善玉コレステロール(HDL)を減少させます。このことにより動脈硬化や心臓疾患のリスクが高まると言われています。心臓疾患のリスクは、脂肪酸の摂取量と摂取バランスに関係するものです。

WHO(世界保健機関)では、トランス脂肪酸の摂取を総エネルギーの1%以下にするよう勧告しています。日本の食品安全委員会の「トランス脂肪酸の食品健康影響評価(2012年)」では、日本人の大多数のトランス脂肪酸摂取量は、WHOの勧告するエネルギー比1%を下回り欧米諸国と比べて低い摂取量であることから健康への影響は小さいとしました。平均的な食生活をしていれば、トランス脂肪酸の影響は心配ないと考えられます。

生協では食事からの脂肪のとり方について、トランス脂肪酸の量を減らすことだけでなく、食肉類、菓子類、乳製品類などの摂取が多くなりすぎないように努め、農産物、魚介類などを適度に組み合わせ、野菜や果物、海藻類などを多く摂る、栄養バランスのよい食生活を心掛けることをおすすめします。

トランス脂肪酸に関して日本生協連のホームページのQ&A

http://jccu.coop/food-safety/qa/qa01_02.html

より詳しくは、食品安全委員会のホームページ

http://www.fsc.go.jp/sonota/trans_fat/trans_fat.html もご覧下さい。

Q マーガリンとファットスプレッドの違いについて教えてください。また生協のマーガリン類にもトランス脂肪酸は、含まれていますか？

A マーガリンとファットスプレッドは、油脂含有量の違いにより分けられています。油脂に水、乳化剤、副原料を加え乳化して製造したものをマーガリン類といいます。油脂含有率が80%を超えるものが「マーガリン」。80%未満のものが「ファットスプレッド」です。

生協のマーガリン類(マーガリン、ファットスプレッド)もトランス脂肪酸が含まれています。トランス脂肪酸はマーガリンやファットスプレッドなどの原料である硬化油(こうかゆ)を製造するときに生成されます。硬化油は酸化を受けにくく保存性に優れており動物性の油脂に比べコレステロールの含有量が少ないのが特徴です。一般的にファットスプレッドの方が、マーガリンよりも油脂分が少ないため、トランス脂肪酸の含有量も少なくなっています。

主なマーガリン類に含まれておりますトランス脂肪酸の含有量です。(日本生協連ホームページより)

分類	商品名	トランス脂肪酸
マーガリン	コーンソフト100 マーガリン	13.2g/100gあたり
	コーンソフト100 (遺伝子組換え原料不使用) マーガリン	11.8g/100gあたり
ファットスプレッド	コーンソフト バターの風味	0.7g/100gあたり
	コーンソフトハーフ	3.9g/100gあたり

改善後
年始特記号



調理が必要な商品のため、よりわかりやすいようにキャッチコピーや皿盛写真の掲載などに変更しました。



改善前
47号商品案内

47号のNo.033 真いか天ですが、写真を見るとそのまま食べれる「揚げ物」を思い浮かべます。調理法をよく見るとフライパンで焼くか、揚げるように案内してあります。写真を見てそのまま食べれるように思っていました。

組合員さんから出された声

商品がイメージしやすいように商品案内の写真を変更しました。

開発改善ニュース

組合員さんの声で、商品案内は改善されています。ぜひ皆さんのお声をお寄せください。

コープベル ☎0120-706-887



商品安全検査センター

おしぼりの電子レンジ殺菌を試してみました

おでかけのお弁当におしぼりを持っていくこともあるかと思いますが、お弁当の前に手を拭うためのものですが、実はこのおしぼり、程よく水分を含み、微生物(細菌)が増えるにはなかなか良い条件でもあるようです。通常、殺菌するには加熱殺菌をするのが一番ですが、家庭で煮沸や蒸気、熱湯消毒などはなかなか手間がかかり難しいと思います。そこで、今回は手軽にできる電子レンジでの加熱がどのように殺菌効果があるのかを調べました。

実験方法

実験は、1辺25cmの湿ったおしぼりを滅菌(完全に菌を無くすこと)し、そこに指標菌※1として大腸菌、黄色ブドウ球菌、セレウス菌をつけ、500ワットの電子レンジで30秒から2分加熱して生き残った菌の数を測定しました。表中の数値はおしぼり全体にいる菌数(個数)です。

当初おしぼりを加熱するときは一般家庭に良くある、ポリ袋(ポリエチレン製)を使って行いましたが、耐熱性で劣るポリ袋やポリエチレン製のラップでは1分30秒以上の加熱に耐えることができませんでした。最終的には、耐熱温度が高い「CO-OP 電子レンジにも強いラップ」を使用して実験を行っています。

※注1 今回使った3種類の菌にはそれぞれ意味があります。「大腸菌」はトイレの後の手洗いがよく出来ていなかった場合に汚染がある腸内細菌の代表として、「黄色ブドウ球菌」は人の表皮や鼻腔に存在する菌で、おしぼりを作る際に人の手などからの汚染が心配されるため、「セレウス菌」は耐熱性があり、一般的な加熱殺菌では簡単に死滅させることが難しいことから実験に入れました。すべてその仲間は食中毒菌がいます。

【東海コープ商品安全検査センターとは…】

東海3県の3生協で「東海コープ」を作り、商品を共同仕入しています。東海コープは、メーカーさんや農家さんと、書類で約束を交わします。その約束が守られているか点検するのが、商品安全検査センターの役割です。



実験結果

加熱時間	大腸菌	黄色ブドウ球菌	セレウス菌
なし	55,000,000~80,000,000	960,000~5,500,000	5,000,000~22,000,000
30秒	不検出	不検出	0~110,000
1分	不検出	不検出	不検出
1分30秒	不検出	不検出	不検出
2分	不検出	不検出	不検出

加熱を行わないおしぼりからは接種した多数の大腸菌、黄色ブドウ球菌、セレウス菌が検出されています。このおしぼりを電子レンジで30秒加熱すると大腸菌と黄色ブドウ球菌は検出されなくなり、1分の加熱ですべての菌が検出されなくなりました。今回は各菌ごと3つを用意して行っていますが、おしぼりの状態は微妙に異なり、生き残る菌の数もかなりばらつきがありました。レンジ内での場所によるばらつきも考えられます。これらのことから、おしぼりを電子レンジで加熱殺菌する際には500ワットならば1分30秒程度の加熱時間をお勧めします。なお、ワット数が大きければ時間は短くできます。

使用するラップ

今回の実験で使用した「CO-OP 電子レンジにも強いラップ」はポリメチルペンテン製で耐熱温度が高く、今回の実験では2分の加熱でも全く問題なく耐えることができました。またラップでくるんで電子レンジにかけると加熱後に程よい密着状態になり、そのまま持ち運んでも衛生的な状態が保てそうです。

