

## 食品に含まれるトランス脂肪酸

Q子。助手。  
いつも前向き。



博士。  
マイペース型。



ネコ。  
しゃべれる。

Q子：令和ビスケットに令和ケーキ、令和ドーナツ♪どれを食べてもおいしいな～。

博士：Q子はまたお菓子を食べておるのか。最近、令和にちなんだ食べ物をよく見るようになったのう。ところで、ビスケットやケーキのようなお菓子やフライドポテトのような揚げ物には、食べ過ぎると体に良くない影響を与える「トランス脂肪酸」が含まれていることは知っているかな？

Q子：え、、、そうなんですか？もっと詳しく教えてください！

### トランス脂肪酸って何？

博士：トランス脂肪酸は、脂質を作っている脂肪酸の一種なんじゃ。

脂質自体は人間の体を動かすエネルギーとして重要だが、脂質の中でも特にトランス脂肪酸の摂り過ぎは心筋梗塞などの心臓病のリスクが高まると言われておる。

Q子：トランス脂肪酸はどんな食品に多いんですか？

博士：トランス脂肪酸は、天然に食品中に含まれているものと、油脂を加工・精製するときに見えるものがある。下表を見てみよう。



★天然にできるもの	<b>【牛肉や羊肉、牛乳等】</b> →反芻動物(牛や羊)では、胃の微生物の働きによって体内でトランス脂肪酸が作られる。 牛から作られる牛乳、乳製品にも微量のトランス脂肪酸が含まれる。
★油脂の加工・精製によってできるもの	<b>【植物油、マーガリン、ショートニング】</b> →製造する際にトランス脂肪酸が作られる。(上記を使用した、パン、ケーキ、天ぷら、フライドポテト等)

### どんなことに気をつければいいの？

Q子：よく食べるものに含まれているけど、大丈夫かな、、、？

博士：日本人の場合、通常の食生活では健康への影響は小さいと考えられておるんじゃ。

WHO（世界保健機関）は、1日のトランス脂肪酸の目安量を摂取カロリーの1%未満としておるが、国の調査では日本人の摂取量は0.3%であることが分かっていて、WHOの目安量を下回っておる。

また、食品事業者はトランス脂肪酸の濃度を下げる自主的な努力をしておるんじゃよ。

国が調査した一般向けマーガリンに含まれるトランス脂肪酸の量は、平成18年度と平成22年度を比較して平均で約47%減ったとの報告もあるぞ。

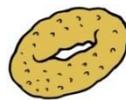
Q子：そうなんですね！少しホッとしました。

博士：じゃが、脂質に偏った食事をしている人は、トランス脂肪酸の摂取量も多くなるから、脂質の摂り過ぎを控えるように注意する必要があるぞ。

それから、脂質自体は重要な栄養素じゃから、脂質も含め、栄養バランスが整った食事を心がけることも大切じゃ。

Q子：は～い！博士も令和お菓子食べましよう～！

博士：Q子は相変わらず食いしん坊じゃの～。



最近、商品のパッケージにトランス脂肪酸の量が書かれていることがあるニャ。

# 食品中の放射性物質モニタリング検査

博士：岐阜県では、県内で生産される主要な農畜水産物の安全性を確認するため、放射性物質のモニタリング検査を実施しておるんじや。検査は、県内で生産される主な米、麦、大豆、野菜、果樹、茶、原乳、魚類等を対象として、年間を通して定期的実施しておる。基準値は以下を参考にするとよいぞ。

## 【放射性セシウムの基準値】



(単位：Bq/kg)

食品群	一般食品	乳児用食品	牛乳	飲料水
基準値	100	50	50	10

Bq/kg：「ベクレル パーキログラム」  
1kg当たりの放射能の量を表す単位。



## 県内に流通する東日本産の食品の検査結果

品目名	地域	採取日	結果(Bq/kg)
			放射性セシウム
サバ	千葉県	1/15	<3.0
メバル	宮城県	1/15	<2.9
チンゲンサイ	静岡県	1/15	<2.9
ナチュラルミネラルウォーター	山梨県	1/15	<1.4
ねぎ	茨城県	1/15	<4.5
低脂肪牛乳	群馬県	1/15	<1.3
みかん	静岡県	1/15	<3.6
乳飲料	静岡県	1/15	<1.5
白菜	茨城県	1/15	<3.2
調製粉乳	群馬県	1/15	<5.6

品目名	地域	採取日	結果(Bq/kg)
			放射性セシウム
さつまいも	千葉県	2/12	1.7
調整粉乳	群馬県	2/12	<5.6
みかん	静岡県	2/12	<3.4
牛乳	岩手県	2/12	<1.4
ナチュラルミネラルウォーター	静岡県	2/12	<1.5
牛乳	群馬県	2/12	<1.6
いちご	静岡県	2/12	<4.9
ミネラルウォーター	山梨県	2/12	<1.5

「地域」について、魚介類は水揚港所在地、ミネラルウォーター類は採水地、牛乳・調製粉乳は製造地を示しています。

「<3.0」とは「検出下限値が3.0Bq/kgの検査で、放射性セシウムが不検出であることを意味します。「3.0Bq/kg未満の放射性セシウムが検出された」という意味ではありません。(検出下限値は測定のために多少変動します)。

検査法：厚労省通知「食品中の放射性物質の検査法について（H24.3.15）」による

## 県内産肉用牛の検査結果

放射性セシウムはすべて基準値（100Bq/kg）以下でした。



	検査頭数	基準値超過（頭）
平成30年度合計	11,508	0

## 県内産農畜水産物の検査結果

品目名	地域	採取日	結果(Bq/kg)
			放射性セシウム
原乳	飛騨地域	12/18	不検出
原乳	中濃地域	12/19	不検出
大豆	海津（海津市）	12/13	不検出
いちご	岐阜（本巣市）	12/19	不検出
いちご	海津（海津市）	12/16	不検出
いちご	可茂（富加町）	12/18	不検出
守口だいこん	岐阜（笠松町）	12/19	不検出

品目名	地域	採取日	結果(Bq/kg)
			放射性セシウム
米（ひとめぼれ）	揖斐（揖斐川町）	1/11	不検出
原乳	飛騨地域	2/19	不検出
原乳	中濃地域	2/20	不検出
原木しいたけ	中濃（関市）	3/6	不検出
だいこん	岐阜（岐阜市）	3/12	不検出

○作物、野菜、果樹、魚類等：簡易検査(検出下限値25Bq/kg)  
○原乳、荒茶：厚労省通知「食品中の放射性物質の検査法について」(H24.3.15)による