

## 技術解説 「脂質の栄養表示基準に関する話題」

### 1. はじめに

脂質は、炭水化物、たんぱく質、ビタミンやミネラルとともに私たちの体に必要な栄養成分の一つです。脂質は食品にコクや風味を与えて食品をおいしくする働きがあるので、気づかないうちに摂り過ぎて肥満やメタボリックシンドロームの原因となり、さらには冠動脈疾患のリスクを増加させます。このため、健康志向やダイエット志向の高まりに伴い、脂質に関する情報に一層の関心が払われるようになってきました。そこで今回は、脂質の栄養表示をめぐる最近の動向について紹介します。

### 2. 脂質の健康への影響

栄養表示基準において、脂質は「ジエチルエーテル、石油エーテルなどの溶剤に可溶性成分の総量」と定義されています（衛新第13号）。脂質には、トリアシルグリセロール、リン脂質、コレステロール、脂溶性ビタミンなどが含まれます。トリアシルグリセロールやリン脂質には構成成分として脂肪酸が含まれています。脂肪酸は、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸に大別されます。また不飽和脂肪酸は、二重結合の構造によってシス型とトランス型に分けられ、トランス型ものはトランス脂肪酸と呼ばれています。脂肪酸についての解説は、あいち産業科学技術総合センターニュース 2013年2月号をご覧ください。

厚生労働省は、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的として「日本人の食事摂取基準（2010）」を定めました。脂質に関しては、トランス脂肪酸の摂取量の目安は定められていませんが、脂質と飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸（n-6系、n-3系脂肪酸）、コレステロールについての摂取目安量や目標量が示されています。このうち栄養表示に関連する成分として、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、トランス脂肪酸があります。

飽和脂肪酸は肉類やバター、パーム油に多く含まれており、摂取量が少なくても多くても生活習慣病のリスクを高くすることが示唆されています。日本人においては、摂取量が少ないと脳出血罹患の増加が認められていま

す。摂り過ぎると冠動脈疾患や肥満、糖尿病などを招く怖れがあります。摂取する飽和脂肪酸の一部を一価や多価の不飽和脂肪酸に置き換えると、心疾患のリスクを下げる事が報告されています。

コレステロールは体内で合成できる脂質であり、多く摂取すると肝臓でのコレステロール合成が減少し、逆に少なく摂取するとコレステロール合成が増加します。したがって、コレステロール摂取量がそのまま血中総コレステロール値に反映されるわけではありません。しかし、多く摂取した場合には、動脈硬化の要因となり、がん罹患の増加も危惧されています。

トランス脂肪酸の摂り過ぎは冠動脈性心疾患のリスクを高めます。平成24年3月8日に食品安全委員会は、「大多数の日本人の場合、トランス脂肪酸の摂取量がWHOの目標（総エネルギーの1%未満）を下回っていることから、通常の食生活では健康への影響は小さいが、脂質に偏った食事をしている人は留意する必要がある」、と報告しています。

以上のことから、脂質の摂取量だけでなく、飽和脂肪酸やコレステロール、トランス脂肪酸の摂取量や脂肪酸の摂取バランスにも気を配ることが、健康な食生活をおくっていく上で大切であるといえます。

### 3. 脂質と栄養表示

国際的には、飽和脂肪酸、コレステロール、トランス脂肪酸の表示が義務化されているケースがありますが、我が国では任意です。但し、表示基準はあります。

「国民の栄養摂取の状況からみて、その過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えるもの」として、熱量、糖類、ナトリウムとともに脂質、飽和脂肪酸、並びにコレステロールが採り上げられ、これらの栄養成分が少ないことを強調する場合の表示基準が定められています（厚生労働省告示第176号）。

平成23年2月21日には、消費者庁より「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」が公表されました。この指針において、食品事業者に対してトランス脂肪酸を含む脂質に関する情報を自主的に開示する取組みを進め

るよう要請がなされるとともに、トランス脂肪酸の含有量の表示をする場合には、栄養表示基準に定める一般表示事項（熱量並びにたんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムの含有量）に加え、飽和脂肪酸及びコレステロールの含有量を表示することが求められています。

さらに、平成 25 年 12 月 4 日には、加工食品の表示基準を検討する内閣府・消費者委員会の「栄養表示に関する調査会」において、「栄養摂取状況から欠乏や過剰等問題がある」成分として食物繊維とともに飽和脂肪酸

を「表示義務」と「任意表示」の中間として新設する「推奨表示」とする方針が決められました。日本人の成人における飽和脂肪酸の摂取基準は 4.5%以上 7.0%未満とされていますが、半数近くが目標量から外れていることが理由の一つです。栄養表示に関する今後の動向が注目されます。

なお、このような状況を踏まえて食品工業技術センターでは、トランス脂肪酸、飽和脂肪酸及びコレステロールの分析を 4 月から開始します。ご相談をお待ちしております。

---

---

分析加工技術室： 近藤徹弥

研究テーマ： 微生物や酵素を活用した生物資源の機能開拓や機能評価法の開発

担当分野： 微生物一般、分析化学、生物工学

編集・発行

あいち産業科学技術総合センター食品工業技術センター 平成 26 年 2 月 13 日発行  
〒451-0083 名古屋市西区新福寺町 2-1-1 TEL 052-521-9316 FAX 052-532-5791  
URL : <http://www.aichi-inst.jp/shokuhin/> E-mail: [shokuhin@aichi-inst.jp](mailto:shokuhin@aichi-inst.jp)