



トランス脂肪酸(Trans Fat)に係る 日高支庁職員および7カ町職員等の意識調査

伊東則彦¹⁾、中澤 広²⁾、中村 宏³⁾、
齋藤泰一⁴⁾、森 満⁵⁾

日高保健福祉事務所静内地域保健部(静内保健所)¹⁾、
北海道立緑ヶ丘病院²⁾、中村脳神経内科クリニック³⁾、
日高保健福祉事務所保健福祉部(浦河保健所)⁴⁾、
札幌医科大学医学部公衆衛生学講座⁵⁾

1. 目的

最近、北海道内各新聞および医学雑誌においてもトランス脂肪酸に係る記事が掲載されるようになってきた。その誌上、トランス脂肪酸の摂取量が少なければ少ないほど心筋梗塞の罹患が少なくなることが予想される旨、すなわち、容量依存性に体に悪いと指摘されている¹⁾。

そこで、日高支庁管内の支庁および町職員等が、トランス脂肪酸についていかなる認識かを調査した。

2. 対象・方法

平成20年5～6月と10月、日高支庁管内の支庁等職員(支庁、保健所、土現、教育局等)、町職員(日高町、平取町、新冠町、浦河町、様似町、えりも町、新ひだか町の7カ町職員)、および浦河公共職業安定所職員の1,149名(非常勤職員を含む)へ調査票を配布した。

3. 倫理的配慮

日高支庁部課長会議および各町総務課等担当職員等の承認を得た。

4. 結果

職員が出向き各町総務課等を通じ、1,012名分を回収した(回収率88.1%)。

- (1) 性別：男性778名(76.9%)、女性234名(23.1%)
- (2) 年齢：41.5±10.9歳
- (3) 意識等

17.8%がトランス脂肪酸について知っており(図1)、3.6%がトランス脂肪酸の使用を避けていた。さらには、全体の12.3%がトランス脂肪酸に係る疾病(虚血性心疾患、高脂血症、皮膚炎等)の懸念を抱いており、6.6%が北海道内におけるトランス脂肪酸の規制を望んでいた。

また、58.8%がマーガリンを一部または全部使用し、24.0%はバターのみを使用した。

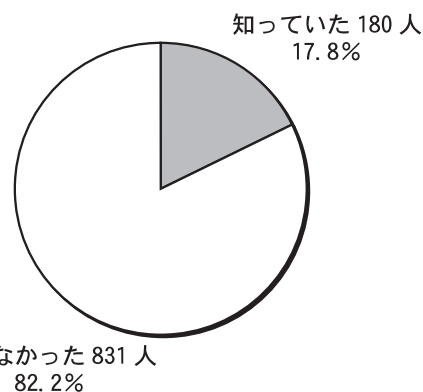


図1 トランス脂肪酸(トランス・ファット)を知っていたか

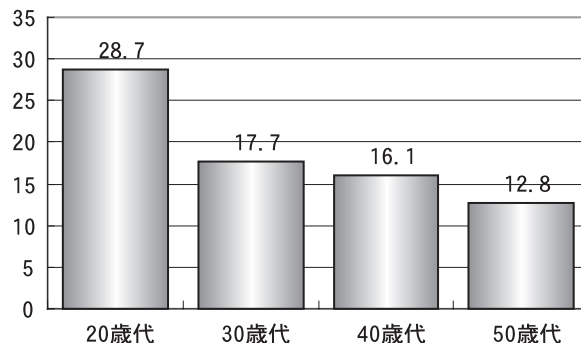


図2 トランス脂肪酸(トランス・ファット)に既知の割合(%)

(4) 分析

トランス脂肪酸の認識(既知)とマーガリン使用の有無について有意差は認められなかった。

トランス脂肪酸の認識(既知)と男女差について有意差($p < 0.01$)が認められた。すなわち、男性でのトランス脂肪酸の認識(既知)は14.8%に対し、女性のそれは27.5%であった。

さらには、トランス脂肪酸の認識(既知)と年齢階級差について有意差($p < 0.05$)が認められた。すなわち、20歳代のトランス脂肪酸の認識(既知)は28.7%に対し、30歳代は17.7%、40歳代は16.1%、50歳代は12.8%と年齢が若いほどトランス脂肪酸の認識(既知)率が高い傾向が見られた(図2)。

(5) 聞き取り

支庁・保健所職員、町保健センター等の保健師、管理栄養士、町役場の幹部、農林水産担当に聞き取り調査も行い、以下の意見があった。

- ・町民からの健康相談は特に無いが、トランス脂肪酸が悪いのは分かっており、将来的には町民へ周知したい。
- ・町内に乳牛農家が多数あり、マーガリンではなくバターの消費拡大に繋げたい。
- ・トランス脂肪酸については初耳だった。バターよりもマーガリンの方が体に良いと思っていた。
- ・町内の心筋梗塞既往者の保健指導において、トランス脂肪酸の摂取制限は役に立つかも知れない。

- ・本庁より指示がないので特に考えていない。
- ・情報が少なく特に念頭になく当面の町民への啓発も予定していない。
- ・トランス脂肪酸の弊害についての情報がない。マーガリンにも良い点はないのか。
- ・トランス脂肪酸の表示が仮にあっても、町内のお母さん方は、海外産野菜と同じく、むしろ安価なマーガリンを買うのではないのか。
- ・マーガリン等トランス脂肪酸の代替品が分からない。バターを取りすぎても高脂血症になると思う。

5. 考察

日高支庁管内町職員のトランス脂肪酸に係る認識は約2割弱に過ぎず、また、保健師、管理栄養士等保健担当職員の意識も、極く一部を除き概して低調であった。

特に、男性または年配者の日高支庁、町職員においてトランス脂肪酸の認識が低かった。

さらには、トランス脂肪酸についての認識が、トランス脂肪酸を含む食品の不使用やマーガリンの不使用に繋がるものとはなっていない。

6. 今後の展開

地域での保健教育等でトランス脂肪酸に係る啓発を進めるためにも、まずは保健所、町保健センター職員など関係職員に対し、職員研修などを行い、意識の向上を図る必要があることが示唆された。

また、マーガリンを控え^{2),3)}、須くバターの消費拡大など日高圏の畜産振興等地域経済への貢献の可能性、およびバター等代替品の選択肢の提示やその公衆栄養学的短所、隘路について検証する必要も考えられた。

7. 補足

日本の食品においてはトランス脂肪酸の表示は不要であるが、カナダ、米国においてはトランス脂肪酸の表示が必須である(図3、図4)。

トランス脂肪酸を多く含む油脂が、ショートニング(水分0.5%以下等)、マーガリン(水分17.0%以下等)、ファットスプレッド(水分制限なし等)であ

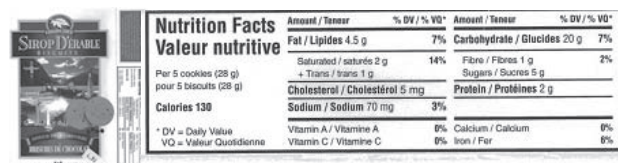
り、順に水分含有量が多くなる。

これらのショートニング、マーガリン、ファットスプレッドは、ファーストフード(ハンバーガー、フライドポテト、唐揚げ類を含む)、パン(菓子パン、食パンを含む)、スナック菓자에広汎に利用されている。しかしながら、一部の比較的高額・高級なパン、洋菓子はバターのみを使っている製品も多い。

AHA(米国心臓協会)のサイトでは、『トランス脂肪酸は、bad(LDL)コレステロールを増やし、good(HDL)コレステロールを減らす。また、心疾患と脳卒中の発症リスクを高める。さらには、2型糖尿病の発症リスク増加に関連している』と啓発している。

今後は、心筋梗塞予防等食の安全の観点の踏まえ、トランス脂肪酸に係る諸国並みの表示について検討することが考えられる。

参考文献



Nutrition Facts		Amount / Tenor	% DV / % VQ*	Nutrition Facts		Amount / Tenor	% DV / % VQ*
Valeur nutritive				Valeur nutritive			
Per 5 cookies (28 g)		Fat / Lipides 4.5 g	7%	Carbohydrate / Glucides 20 g		7%	
pour 5 biscuits (28 g)		Saturated / saturés 2 g	14%	Fibre / Fibres 1 g		2%	
		+ Trans / trans 1 g		Sugars / Sucres 5 g			
		Cholesterol / Cholestérol 5 mg		Protein / Protéines 2 g			
Calories 130		Sodium / Sodium 70 mg	3%				
		Vitamin A / Vitamine A	0%	Calcium / Calcium		0%	
		Vitamin C / Vitamine C	0%	Iron / Fer		0%	

図3 カナダ製メープルシロップ・クッキーの栄養成分表示例;左側中段上に+Trans/trans 1g(トランス脂肪酸1g)の表示(英語・仏語併記)あり



Nutrition Facts		Amount/Serving	% DV*	Nutrition Facts		Amount	% DV*
Total Fat 14g		22%		Total Fat 14g		22%	
Sat. Fat 3g		15%		Sat. Fat 3g		15%	
Trans Fat 0g		0%		Trans Fat 0g		0%	
Cholesterol 0mg		0%		Cholesterol 0mg		0%	
Sodium 200mg		1%		Sodium 200mg		1%	

図4 米国製カシューナッツの栄養成分表示例;左側中段にTrans Fat 0g 0%(トランス脂肪酸0g 0%)の表示あり

- 1) 江崎治. トランス脂肪酸の有害作用. 日本医事新報2008; 4390:95-97
- 2) マーガリン工業界資料「トランス脂肪酸」について. 平成19年7月
- 3) 内閣府食品安全委員会資料「トランス脂肪酸」. 平成19年6月

北海道医報ファイルについて

北海道医報本誌を1年分綴ることができるファイルを用意しております。

ご希望の方には無償にてお送りいたしますので、下記まで送付先ならびに希望数をご連絡ください。

記

申込先：北海道医師会事業第一課

〒060-8627 札幌市中央区大通西6丁目

TEL 011-231-7661 FAX 011-252-3233

E-mail ihou@m.dou.jp

