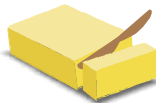


バターとマーガリンってどっちが健康に良いの？

バターとマーガリンってよく似ているけど、どちらが健康に良いのでしょうか。マーガリンには体に良くない「トランス脂肪酸」が多く含まれると言われているようですが、本当なののでしょうか？今回は、バターとマーガリンの脂について考えてみたいと思います。



●バターとマーガリンはどちらが健康に良い

一昔前、動物性のバターは飽和脂肪酸を多く含むため、飽和脂肪酸をほとんど含まない植物性のマーガリンが健康面で優位と考えられていました。

逆に最近では、マーガリンの製造時にできるトランス脂肪酸に注目が集まり、バターのほうが健康面で優位といわれることもあるようです。このように、バターとマーガリンのどちらがより健康に良いかは、何に注目するかによって違ってきます。それでは、何に注目するのが良いのでしょうか？

●日本人は何に注目すべき？

農水省の実態調査によりますと、日本人は平均的にみて飽和脂肪酸を過剰に摂取している可能性があることが指摘されています。

トランス脂肪酸はというと、WHO(世界保健機関)が健康を増進するための目標値として、トランス脂肪酸の摂取量を総エネルギー比で1%未満に抑えるように注意を促していますが、日本人の平均摂取量はエネルギー比の0.3%ほどしかありません。

これらの事実から、ほとんどの日本人はトランス脂肪酸より飽和脂肪酸に注目した食生活が大切なようです。

また、最近では食品メーカーの努力によって、マーガリンに含まれるトランス脂肪酸の量は、従来よりも大幅に低減されています。

●バランスの良い食事を

飽和脂肪酸は肉の脂などに多く含まれます。これらの食品を摂りすぎにならないようバランスの良い食生活を心がけましょう。肉の脂の摂取を控え、植物油や魚介類を摂取することで脂肪酸のバランスが整います。

大切な栄養源である脂肪酸ですが、飽和脂肪酸でもトランス脂肪酸でも、摂りすぎると心臓疾患等のリスクが上がります。健康のためにはトランス脂肪酸だけではなく、飽和脂肪酸などを含めた脂質全体の摂りすぎに注意して、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

食品の一面だけに注目して、マーガリンまたはバターが健康に良いと考えるより、バランスの取れた食生活を考えることが大切ではないでしょうか。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2022年
3月5週
(13号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

