

危険なトランス脂肪酸、含有量ワースト5のマーガリン！雪印、イオン…セブンは開示拒否

マーガリンやケーキ、ビスケット、スナック菓子、ドーナツ、マヨネーズ、ファストフード、インスタント麺などに含まれるトランス脂肪酸は、心血管疾患のリスクを高めるとして、規制している国は多い。

例えば、世界保健機関（WHO）は、トランス脂肪酸の摂取量を摂取エネルギーの1%（約2g）未満にするよう2003年に勧告。デンマークでは03年6月から食品中のトランス脂肪酸の量を全脂質の2%までとする罰則規定のある行政命令を制定。08年にはスイスが油脂100g当たり2g以上のトランス脂肪酸を含む商品の国内流通を禁止、09年にはオーストリアも同様の規制を決定した。

南米ではブラジル、アルゼンチン、チリ、パラグアイ、ウルグアイが06年にトランス脂肪酸の表示を義務化。アジアでは、韓国が07年から、台湾は08年から、香港は10年から、表示義務を課した。

北米では、カナダが05年から、アメリカが06年から表示を義務化。そして今年6月16日、ついに米国食品医薬品局（FDA）はトランス脂肪酸の食品添加物を18年6月から原則禁じるという決定を下した。

他方、まだ日本では表示すら義務づけられていない。理由は、「大多数の日本国民のトランス脂肪酸摂取量は、WHOが推奨する総エネルギー比1%未満を下回っており、通常の食生活では健康への影響は小さい」という食品安全委員会の見解に基づいている。

しかし、平均値でWHOの目標をクリアしていても、トランス脂肪酸を食べすぎている人はいると思われる。現在摂取量が少ない人でも、将来オーバーする可能性が高い食生活を送っている人もいるはずだ。表示義務を課せば、普段から心がけた食生活を送れるようになり、トランス脂肪酸の摂りすぎを未然に防ぐことにつながると期待できる。

つまり、消費者にとっては、トランス脂肪酸含有量が表示されているに越したことはない。特に日本の場合、近年、国内の酪農家の減少が深刻になり、原料の生乳も減って国産バターは不足、高価格化が続いており、バターの代替品として、やむを得ずマーガリンを買っている人も多い。そういう人の中には「自分の買っているマーガリンには、トランス脂肪酸がどれだけ入っているのか」と気になっている人もいるだろう。

情報開示に応じない明治、セブン、ヤオコー

そこで国内で流通している下記合計18社、94商品のトランス脂肪酸含有量を調査した。

- ・日本マーガリン工業会の会員のうち、家庭用マーガリンをつくっている雪印メグミルク、明治、J-オイルミルズ、丸和油脂、マリンフード、月島食品工業の6社および日本生活共同組合連合会（生協）、小岩井乳業の計8社が製造する家庭用マーガリン全75商品

- ・オンラインストアの「アマゾン」で、「マーガリンの売れ筋ランキング」の上位20位（6月30日時点）のうち、家庭用でランクインしていたリボン食品、創健社、キューピーの計6商品

- ・大手スーパーマーケットやコンビニエンスストアのプライベートブランドのうち、イオン、ヤオコー、セブン-イレブン、ローソンの計10商品

- ・「高級ホテルのマーガリン」の代名詞的存在である帝国ホテル、ホテルオークラエンタープライズ、金谷ホテルベーカリーの計3商品

その結果、3社だけ含有量を開示しない会社があった。明治、セブン、ヤオコーである。具体的な商品としては、明治の「明治コーンソフト バター入り」「明治ヘルシーソフトオフスタイル ベに花 脂肪分70%

オフ」など全 25 商品、セブンの「セブンプレミアム かるやかソフト 300g」、ヤオコーの「クリーミー スプレッド 320g」だ。

明治は「マーガリン類のトランス脂肪酸の含有量については、申し訳ございませんが、現時点では具体的な開示は控えさせていただいております」という。だが、7 年前に筆者が別の媒体で取材執筆した折は、明治はしっかりと数値を開示していたことを考えると、情報開示に対して後ろ向きになっているようだ。

また、セブン、ヤオコーは無回答だった。

国内で流通するマーガリンのトランス脂肪酸含有量

7 年前のワースト 3 品は、「雪印 S マーガリン」（トランス脂肪酸含有量 16.0%、以下同）、「雪印 ネオマーガリン」（14.0%）、生協の「コープ コーンソフト 100 バターの風味」（13.5%）だった。具体的には、含有量 16%のマーガリンを食する場合、パン 1 枚に通常つける目安とされる 10g を塗るとトランス脂肪酸は $10 \times 0.16 = 1.6\text{g}$ になる。これでは 1 枚と 4 分の 1 で、WHO の基準をオーバーしてしまう含有量だ。

それが今回の調査では、各社製品の含有量は 7 年前に比べて格段に少なくなっている。明治、セブン、ヤオコーを除く 15 社 67 商品のうち、トランス脂肪酸の含有量の多いワースト 5 は以下の通りだった。

ワースト 1 位はマリンフードの「ツキマルゴールド 8g」（6.5%）。同社は給食用の商品が多く、同商品も学校で使われているとみられる。2 位は雪印の「バター仕立てのマーガリン 140g」（6.0%）、3 位はイオンの「トッパバリュ キャノーラソフト 紅花 160g」（5.3%）と「テーブルソフト ベに花」（5.3%）で同順位、5 位は生協の「ベに花ハーフ」（4.1%）だった。

2~5 位は、「バター」「ベに花」がキーワードとなっており、一見トランス脂肪酸が少なそうだが、実は多いという点が興味深い。これらワースト 5 は、パン 3~5 枚ほど食べると基準値オーバーのレベルだ。

【トランス脂肪酸含有量 3.0%以上】

- ・マリンフード「メンドーテルポーション 6g」（4.0%）
- ・同「ガーリックマーガリン 80g」（3.2%）
- ・雪印「ネオソフト コクのあるバター風味 280g」（3.0%）
- ・同「テイスティソフト バターの風味 濃厚 300g」（3.0%）
- ・同「ネオソフト キャノーラハーフ 160g」（3.0%）
- ・同「ネオソフト ハーフ」（3.0%）
- ・同「ネオソフト ベに花」（3.0%）
- ・同「ヘルシーリセッタ ソフト」（3.0%）
- ・生協「ケーキ用マーガリン」（3.0%）

これらはパン 5~7 枚程度で基準値オーバーとなる。

【トランス脂肪酸含有量 1.0%以上 3%未満】

- ・ローソン「マーガリン ローソンセレクト」（1.9%）
- ・イオン「シュガートースト ソフトクリーム」（1.71%）
- ・雪印「まるでバターのような やわらかソフト（チューブタイプ） 140g」（1.4%）
- ・ホテルオークラエンタープライズ「ホテルオークラ マーガリン 180g」（1.0%）
- ・金谷ホテルベーカリー「金谷ホテルマーガリン」（1.0%）

- ・コーオイルミルズ「NEW! カルピスソフト」 (1.0%)
- ・同「ラーマ バター好きのためのマーガリン」 (1.0%)
- ・同「ラーマ バターの風味」 (1.0%)
- ・同「ラーマ」 (1.0%)
- ・同「ラーマソフト減塩」 (1.0%)
- ・同「ラーマ プロ・アクティブ」 (1.0%)

※コーオイルミルズは含有量をすべて「1%前後」と回答したので1.0%に統一した

これらは、基準値に達するにはパン10~20枚必要で、パンのみでオーバーすることはないだろう。ただし、他の食品とトータルでオーバーしないよう気をつけなければならない。そのためには、トランス脂肪酸の含有量の表示を義務づける必要がある。

【トランス脂肪酸含有量1.0%未満】

- ・丸和油脂「ホテルソフトファットスプレッド 380g」 (0.9%)
- ・同「ホテルソフト (バター入り) 150g」 (0.9%)
- ・マリンフード「ソフトマーガリン150g」 (0.8%)
- ・雪印「ネオソフト」 (0.8%)
- ・生協「バター入りマーガリン」 (0.8%)
- ・同「コーンソフト バターの風味」 (0.7%)
- ・イオン「トップバリュ テーブルソフト 320g」 (0.7%)
- ・小岩井乳業「小岩井 マーガリン 醗酵バター入り 180g」 (0.68%)
- ・リボン食品「低糖工房 有機のマーガリン160g」 (0.6%)
- ・イオン「トップバリュ セレクト 発酵バター入りマーガリン160g」 (0.6%)
- ・マリンフード「たらこスプレッド 150g」 (0.6%)
- ・同「ガーリックマーガリン 160g」 (0.6%)
- ・同「はちみつシュガーバターブレンド 160g」 (0.6%)
- ・同「ホイップガーリックソフト120g シュリンクタイプ」 (0.6%)
- ・同「ホイップガーリックソフト 120g カートンタイプ」 (0.6%)
- ・同「私のフランス料理 150g」 (0.6%)
- ・同「私の胡麻いっぱいスプレッド 160g」 (0.6%)
- ・同「私のフレンチトースト 160g」 (0.6%)
- ・同「キューブマーガリン 7g」 (0.6%)
- ・雪印「まるでバターのようなマーガリン」 (0.6%)
- ・同「ケーキ用マーガリン」 (0.6%)
- ・創健社「べに花ハイプラス マーガリン180g」 (0.5%)
- ・帝国ホテル「ホテルマーガリン」 (0.5%)
- ・月島食品工業「パン屋さんのおいしいマーガリン」 (0.5%)
- ・同「プラスマーガリン」 (0.5%)
- ・マリンフード「ツキマルシルバー 8g」 (0.5%)
- ・同「フレッシュマリンマーガリン 8g」 (0.5%)

- ・同「フレッシュマリン植物性マーガリン 8g (小袋)」 (0.5%)
- ・同「フレッシュマリンマーガリン 8g (小袋)」 (0.5%)
- ・生協「コーンマーガリン (コーン油<遺伝子組換え原料不使>70%使用) (0.5%)
- ・キューピー「いちご&マーガリン 約11g」 (0.4%)
- ・同「はちみつ&マーガリン 約11g」 (0.4%)
- ・同「ブルーベリー&マーガリン約11g」 (0.4%)
- ・イオン「トップバリュ キャノーラソフト バター風味ソフト160g」 (0.4%)
- ・創健社「発酵豆乳入りマーガリン160g」 (0.4%)
- ・生協「コーンマーガリン」 (0.4%)
- ・同「NEWソフト」 (0.4%)
- ・同「コーンソフト バター入り」 (0.4%)
- ・小岩井乳業「小岩井 マーガリン ヘルシータイプ180g」 (0.34%)
- ・マリンフード「ツキマルシルバーホイップマーガリン 5g」 (0.3%)
- ・イオン「トップバリュ キャノーラソフト カロリー1/2 180g」 (0.23%)

買い物の参考にしてほしい。

(文=佐々木奎一/ジャーナリスト)