

日本人が大量摂取のパーム油は超危険！パン、菓子、カップ麺…発がんや糖尿病のリスクも

本連載では、子どもからお年寄りまで現代人が陥っている、リノール酸の過剰摂取による炎症体質、いわゆる“油病”について解説してきましたが、植物油にはほかにも大きな問題があります。そのひとつがトランス脂肪酸です。

トランス脂肪酸は、液状の植物油に水素を加えて固形化させる過程で発生する物質です。狭心症や心筋梗塞などの冠動脈性心疾患のリスクを増大させるとされ、今年6月にアメリカ食品医薬品局（FDA）は、食品への添加を3年以内に全廃すると発表しました。

日本人の1日当たりのトランス脂肪酸平均摂取量は0.9gと推定されており、世界保健機関（WHO）が提唱している基準値2gよりも少ないため、健康への影響は小さいとして表示義務もない“野放し”状態です。

トランス脂肪酸は、マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングに特に多く、それらを原料としてつくられるパン、ケーキ、ポップコーン、チョコレート、ポテトチップス、コーンスナック、アイスクリームなど多くの食品に含まれます。洋菓子やスナック菓子などをよく食べる子どもや、若年層を中心に基準値をオーバーしている人が多いことは容易に想像がつかます。国民の健康を考えれば、諸外国並になんらかの規制が必要でしょう。ちなみに韓国は2007年、中国は13年にトランス脂肪酸含有量の表示を義務化しています。

国が規制を避けている一方で、農林水産省のHPでは「食品事業者が技術的に可能な範囲でできるだけトランス脂肪酸の低減に取り組むことは、健康に悪影響が発生する可能性をできる限り低くする観点からは望ましいことです」と掲載し、事業者へ自主規制を促しています。それに呼応するように、ファストフードチェーンや食品加工業などの食品事業者は、トランス脂肪酸の少ない油に切り替えるなどの対策を急速に進め、改良した油の安全性を強調しています。

パーム油は大腸がんや糖尿病の危険

しかし、安全だとして代替に使われている油もトランス脂肪酸に劣らぬ危ない油なのです。それはパーム油です。日本では家庭で使われることがほとんどないため認知度は低いのですが、すでに日本人は平均で年間4kgものパーム油を摂取しているのです。

パーム油はアブラヤシの実の果肉部分を原材料とした半固形の植物油で、今流行のココナツオイルとは別ものです。インドネシア、マレーシア、タイが主な原産国で、収穫量は菜種の70倍と桁違いに多く、年間を通して安定して収穫ができるため、森林を伐採して栽培面積は増えています。

かつてパーム油（アブラヤシ油）は主に石鹼の原料でしたが、精製法が向上して食用油として世界中で消費されるようになり、今では生産量世界一の植物油です。日本での消費量はキャノーラ（なたね）油に次いで2番目で、ファストフードや惣菜の揚げ油、パンやドーナツ、ポテトフライ、ケーキ、クッキー、カップ麺などに使われています。マーガリンやショートニングなどのトランス脂肪酸の毒性に注目が集まる中、水素添加しなくとも半固形で無味無臭なため用途が広く、何より安価なパーム油は消費量を伸ばしています。

しかし、そのパーム油も決して安全な植物油ではありません。

日本人のがん死亡者数で女性の1位、男性の3位である大腸がんは、さらに増加傾向にあります。リノール酸には大腸がんの発がん促進作用があるといわれていますが、リノール酸の少ないパーム油にも発がん

ん促進作用があり、ラットの実験ではリノール酸よりもパーム油を与えたほうが大腸がんが多発したとの報告があります。

また、パーム油には血糖値を下げるインスリンの働きを阻害する作用も確認されており、糖尿病の発症にも深く結びついています。

さらに、マウスにパーム油を与えた別の実験では、キャノーラ油、ラードを与えたマウスより異常に生存率が低かったとの報告もあります。

こうした報告を裏付けるように、農水省のHP「トランス脂肪酸の低減」のページには、次のような記載があります。

「米国農務省（USDA）は、食品事業者にとってパーム油はトランス脂肪酸の健康的な代替油脂にはならないとする研究報告を公表しています」

安全性に疑問の残るパーム油は、トランス脂肪酸以上に危険な「隠れ油」なのです。本連載でお勧めしている「少油生活」を实践する意義は、ますます深くなっていきます。

（文＝林裕之／植物油研究家、林葉子／知食料理研究家）