

## トランス脂肪酸は、植物油に水素が加えられる際に生成されます。

これらの油は半硬化油と呼ばれます。

半硬化油で作られた食品には、トランス脂肪酸が含まれています。

食品関係施設は一般に半硬化油を使って調理しています。トランス脂肪酸は、揚げ物、パンやケーキのような焼き物やレストランで提供される調理済食品の多くにも含まれています。

**半硬化油**  
= トランス脂肪酸  
= 心臓病のリスク

## トランス脂肪酸は不健康です。

トランス脂肪酸は、飽和脂肪酸と同じく、悪玉コレステロール(LDL)を増やし、心臓病のリスクを高めます。(連邦食品医薬省とロサンゼルス郡公衆衛生局より)消費者は、レストランで使用される脂肪(油)について尋ね、トランス脂肪酸の摂取を避けることが勧められています。

多くのレストランでは、既に油を取替えはじめています。このパンフレットでは、その方法を示します。

## トランス脂肪酸を使っていますか？ 確認しないとわかりません！

多くの商用植物油にはトランス脂肪酸が含まれますが、非硬化油も利用できます。使用している油にトランス脂肪酸が含まれているかどうかを知るには、ラベルをチェックするか、確認する必要があります。

## 食品関係施設の調理場で一般にトランス脂肪酸が含まれているもの:

- ・揚げ物、焼き物などの料理に使われる植物油
- ・ショートニング(固形植物油)
- ・マーガリンその他のスプレッド
- ・調理済食品(例)
  - ・揚げた食品(フレンチフライ、フライドチキン、チキンナゲット、フィレ魚、チップス、タコシェル、ドーナツなど)
  - ・焼いた食品(ハンバーガーのパン、ピザ生地、クラッカー、クッキー、ケーキ、パイその他の焼き菓子など)
  - ・混ぜた食品(パンケーキミックス、ホットココア、サラダドレッシング、クルトン、パン粉など)

これらはすべてトランス脂肪酸が含まれていない(半硬化油が含まれていない)製品を利用できます。

# 脂肪はみな同じではありません。

## 良い脂肪

心臓病のリスクを低下させる

脂肪の種類	一価不飽和	多価不飽和
主要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリーブ油、カノーラ油、ピーナッツ油</li> <li>・オリーブ</li> <li>・カシュー、アーモンド、ピーナッツ</li> <li>・その他の多くのナッツ類</li> <li>・アボカド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーン油、大豆油、ベニバナ油、ヒマワリ油、綿実油</li> <li>・魚、海産物</li> </ul>

## 悪い脂肪酸

心臓病のリスクを高める

脂肪の種類	トランス	飽和
主要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半硬化植物油</li> <li>・多くのマーガリンやショートニング</li> <li>・多くの揚げ物</li> <li>・多くのファーストフード</li> <li>・ほとんどの焼き物(ケーキやパン等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホールミルク、バター、チーズ、アイスクリーム</li> <li>・ラード、牛脂</li> <li>・肉(牛肉、豚肉、ベーコン、ソーセージ、デリ用ハムに多い)</li> <li>・豚肉その他の家きん肉には少ない(特に皮が取り除かれている場合)</li> <li>・チョコレート</li> <li>・パーム油</li> <li>・ココナッツ製品</li> </ul>

トランス脂肪酸を含むほとんどの食品は、非硬化油で代替することができます。