赤ちゃんの四季（56）　平成27年冬

子どもの健康を脅かす食の環境

トランス脂肪酸とマーケッティング

子どもたちの健やかな成長を考える上で、適切な食事の量、栄養学的な質とともに、安全性の確保が極めて大切です。かつては、食中毒に代表される急性健康障害、さらには食品添加物、残留農薬、重金属や環境ホルモン等の汚染物質による発がん性に代表される慢性健康障害が安全対策の中心でしたが、今日では生活習慣病の予防対策として、幼少時よりの食環境の整備の大切さが唱えられています。

近年、心血管系疾患のリスクを高める因子として注目されているのが、トランス脂肪酸です。液状の植物油を固形状にするため、水素添加を行い不飽和脂肪酸の二重結合部分を飽和させることで工業的に生産されるマーガリンやショートニングなどの硬化油に含まれています。ショートニングは、製菓に使用すると、さっくりと焼き上がり、揚げ油に使用すると、衣がパリッと仕上がることから、パンや焼き菓子の製造などにバターやラードの代用として利用されています。

2004年に行われた食品安全委員会の調査報告では、日本人が1日に摂取するトランス脂肪酸は、全カロリー中0.3%で、米国での2.6%に比べ、はるかに低く、WHO勧告にある1%未満をクリアしていました。我が国では、ごく一部の企業がトランス脂肪酸低減に取り組んでいる程度で、政府や地方公共団体、業界団体は特段の規制を行っていませんので、相対的に脂肪摂取量の多い小児での安全性については注意していく必要性があるでしょう。

我が国においては、ファストフードやお菓子、ソフトドリンクなどのマーケッティングとして、アニメキャラクターや有名人を用いた宣伝の規制が緩いため、子どもたちの健全な食品選択や嗜好が歪められやすく、思わぬ障害をひきおこす可能性が生まれます。望ましくない食習慣の形成は子どもたちの責任ではなく、社会全体で子どもの健康的な食環境を守らねばなりません。