

山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2015-2016

事務所

〒409-3812

山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク (株)カルク内)

TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>

FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net



世界への
プレゼントになろう

Weekly Report

会長 樋貝 浩久

副会長 石原 満彦

幹事 田中 雅承

副幹事 小池 章治

会計 田中 雅貴

会報 石原 満彦

2015~2016 RI 会長
K.R. "ラビ"ラビンドラン

【例会日】
毎週金曜日 12:30 ~ 13:30

第 2620 地区 ガバナー
野口 英一

【例会場】
(株)カルク (055-273-5344)

2015 年 8 月 15 日 第 1687 回例会

本日のプログラム

第 24 回峡中ジュニアサッカー フェスティバル

会長挨拶

「加齢臭はがん、糖尿病の兆候」

会長 樋貝 浩久

本日の小ネタは「“猛毒な”トランス脂肪酸
や加熱油を大量摂取の恐れ 加齢臭はがん、糖
尿病の兆候？」です。

アメリカ食品医薬品局 (FDA) は今年の 6
月 16 日、「一般的に安全とは認められない」と
の理由から、トランス脂肪酸の食品への使用に
関する規制をさらに強め、2018 年以降原則
禁止とすることを発表しました。

トランス脂肪酸の危険性については、日本で
は規制がされない理由についてです。

日本においては、食品安全委員会が「諸外国
に比べて日本人のトランス脂肪酸の摂取量が
少ないから規制の必要はない」との見解を発表
していますが、どうも疑わしいのです。なぜな
ら、世界保健機関 (WHO) はトランス脂肪酸
の摂取量を、総エネルギー摂取量の 1%未満と
するように勧告をしていますが、わかりやすく
おおよその計算でグラム換算すると、一人一日
当たり約 2 グラム程度の摂取量ということに
なります。

あくまでも一例ですが、コンビニエンススト
アなどで一般的に販売されているスナック菓
子などには大体 2 グラム前後、内容量が 90 グ
ラムから 100 グラムほどの菓子パン一個に
は 4 グラム以上、ファストフード店などで販売
されているポテトフライ M サイズには 3 グラ
ム以上のトランス脂肪酸が入っているといわ
れています。

また、喫茶店などに置いてあるコーヒーミル
ク、安いケーキに使われている生クリームまが
いのもの、カップ麺、クッキー、ビスケットな
どの中にも、そして外食産業やスーパーマーケ
ットで販売されている揚げ物の中にも、トラン
ス脂肪酸は多く含まれています。それらを含め
て考えると、日本人の平均的なトランス脂肪酸
摂取量は、WHO の勧告量を優に超えてしま
うのではないのでしょうか。

したがって、「この程度は大丈夫」などと高を
くくっている人の中にも、実は危険なライン上
にいるか、あるいはそれを超えてしまっている
人も多いはず。どのような根拠で、日本人
のトランス脂肪酸の摂取量が少ないと判断し
ているのか不明ですが、少なくとも実態から判
断すると、決して少なくない量のトランス脂肪
酸を多くの日本人が摂取しているでしょう。

今回のアメリカにおけるトランス脂肪酸の
規制強化が正しく報道され、日本でトランス脂

