

食用植物油の問題点

一言に食用植物油と言っても、その品質はさまざまです。

品質を決定する要素として、原料から油を取り出す際の方法が重要になります。原料から油を搾り取るだけの「圧搾法」が、ヘキサンを溶剤として油を溶出させる「抽出法」より安全であることは言うまでもありません。その他の要素としては、油の酸化の度合いが低いものを使用することも大切です。

これまでは主にこの二点が評価の基準でした。

しかし、油脂を構成する「脂肪酸」の中で「トランス脂肪酸」がどの程度の割合で含まれるかも重要だと思います。

食用植物油は、精製のために高熱で処理したり、水素を添加して脂肪酸を変化させる加工が頻繁に行われますが、こうすることによって、自然界では一般的な「シス型脂肪酸」から、特異な「トランス型脂肪酸」に一定の割合で変わります。人間は歴史的には、ほとんどシス型の脂肪酸を体に取り入れてきました。自然界にはあまり存在しないトランス型の脂肪酸が大量に体内に入って、対処できるでしょうか。ガンや心臓病、糖尿病などを引き起こす危険性があると指摘され始めています。

最近では無添加の植物油が人気を得ているようです。ここで言う「無添加」とは、不純物を取り除く目的で広く使用される「加工助剤」などを添加していないことを指すようですが、安易な無添加には要注意です。加工助剤を使用しない場合には、精製の過程で摂氏250度程度の温度をかける場合が多いようです。しかし、その高温によってトランス脂肪酸が増えてしまいます。

例えば、「無添加」として人気の高い、米沢製油の「無添加なたねサラダ油」には、トランス脂肪酸が8.5%も含まれています。エキストラバージンオリーブオイルでは通常0.1%以下ですから、その含有量は非常に多いといえます。こうなると、むしろ高温での精製をしないで、加工助剤を使用したもののほうがマシであるとも言えそうです。

ヨーロッパでエキストラバージンオリーブオイルが珍重されている理由のひとつは、低温で圧搾され精製されていない生の油である点です。その他の種類の植物油においても、精製してないもの、もしくは伝統的な方法で精製したものを選びたいものです。

〔裏面へ続く〕

高温での精製以上にトランス脂肪酸を増やす要因となるのが「水素添加」です。金属の触媒を使い植物性の油脂に水素を付加させることで、原料は植物油でありながら、常温で固体の油ができます。このような油は非常に多種多様な食品に使われます。代表的なものはマーガリンですが、「雪印ネオマーガリン」で13.8%、日本生活協同組合連合会の「コーンソフトマーガリン」では13.9%と、非常に高い割合でトランス脂肪酸が含まれています。その他にも、ショートニングを使ったパン、インスタントラーメンやポテトチップスなどの揚げ油、ファーストフードのフライドチキンやフライドポテト、生クリーム風のケーキ、コーヒーフレッシュ、植物油脂使用のアイスクリーム、カレールー、ドライフルーツのコーティング、チョコレートなど、水素添加油脂の使い途を挙げ始めたらきりが無いほどです。業者がこれらを使う理由は、酸化しにくい、カリッと揚がる、とろりとクリーム状になる、コストが安い、植物油と表示してヘルシーなイメージをつくるなど、いずれも消費者の健康を無視した製造上の都合によるものばかりです。

ヨーロッパではトランス脂肪酸に関して規制値が存在する国もあります。アメリカでも2006年からトランス脂肪酸の含有量の表示義務化が始まります。現在でも輸入食品の原材料表示には、水素添加油脂を表すvegetable oil (hydrogenated oil)との表記があります。日本の原材料表示では「食用植物油」とするだけですし、情報も乏しいのが現状です。それどころか、マーガリンなどに関して、原料が植物油だから健康的とのイメージで宣伝することすらいまだに続いているのですからひどいものです。

このように、これまでは植物油の品質を見極める基準は、圧搾法であるか溶剤を使用した抽出法であるかが主でしたが、実情はより複雑であるようです。

その他にも、圧搾法で作られ化学的な精製もしないのが当然の前提としてあるエキストラバージンオリーブオイルでさえ、なぜか日清の「Extra Virgin Olive Oil」からは、抽出法で溶剤として使用されるヘキサンが22 ppmも検出されること等、製油業界の大企業の内幕には不透明な部分がたくさんあります。やはり、原料や製法に関して透明性の高い、顔の見える関係にある生産者のものが安心でしょう。

このようなことを考えた上で、また国内農業支持の観点からも、富山県の戸出町農協の「純国産なたね油」などはお勧めです。日本で消費される菜種は99.9%以上が輸入品である中で、戸出町農協では戸出町で無農薬栽培した国産菜種を100%使用し、焙煎、圧搾、紙や布での濾過など、非常にシンプルな方法で製造されている貴重な菜種油です。菜種油の問題点であった心臓疾患を引き起こすエルシン酸も、品種改良により含まれていません。また、通常魚脂に多く含まれ、植物油にはほとんど含まれていないリノレン酸が、8.7%も含まれているところも特筆すべき点でしょう。リノレン酸は体内で作り出すことのできない必須脂肪酸として、人体にとっても大切な脂肪酸です。脂肪酸も他の栄養素と同様、バランスよくとることが重要だと思えます。

参考 J・フィネガン著「危険な油が病気を起こしている」

良い食品づくりの会関西地区研修会