

「リノール酸摂取量の削減および油脂食品の表示改善を進める提言」について

日本脂質栄養学会

会長 浜崎智仁

本学会は1992年以来、必須脂肪酸であるリノール酸の摂取過剰と健康の問題について討論を重ね、学会内外の有識者の意見を集約・評価してきた。その結果、日本人のリノール酸摂りすぎを是正する方向に栄養指導を改めることが急務であるとの結論に達した。また油脂栄養指針を新しい方向に転換する上で、油脂食品の表示改善が必要であると考え、理事会の議を経て以下の提言を行う。

【提言 1】 日本人のリノール酸摂取量を減らす栄養指導を進める（*）。

*:現在の日本人のn-3系脂肪酸摂取量(α -リノレン酸とEPA+DHAが同程度)が保たれていることを前提とする。

【提言 2】 育児用粉ミルクの必須脂肪酸含量を母乳のレベルに近づける（*）。

*:最近の母乳のリノール酸含量は総脂肪酸中の約13%(日本)、9%(ドイツ)、8%(オーストラリア)、8%(スウェーデン)である。

【提言 3】 原材料名としての食用油脂の表示を、現在の一括表示(植物油脂、動物油脂、加工油脂等)から油種名をあらわす食品名(大豆油、高オレイン酸紅花油、大豆硬化油等)の表示とする。

【提言 4】 油脂含量が50重量%を越える食品については、n-6系とn-3系の含量を表示する。

【背景】 リノール酸(n-6)の必須量は動物実験によると約1エネルギー%であるが、わが国のリノール酸摂取量は1955年頃の3エネルギー%以下から1980年代にかけて大幅に増加し、6エネルギー%以上に達している。そして「摂取脂肪酸の中でリノール酸の占める割合」は、欧米先進国より日本がはるかに高い。わが国の食用油供給は、高リノール酸型から高オレイン酸型へ急速に転換しているものの、国民の多くはまだ、「リノール酸の摂取を増やすことが健康に良い」と理解している。適正なn-6/n-3比についてはまだ議論の余地が残っているが、リノール酸摂取量を現在の高いレベルに保つことのメリットについては、科学的根拠が見出せない。これに対し、リノール酸摂りすぎの害(心臓・脳血管系疾患、欧米型癌、アレルギー性疾患、その他炎症性疾患)については、動物実験のみならず臨床的にも明らかにされてきた。また、現在市場に供給されている育児用粉ミルク中のリノール酸は総脂肪酸中の18%以上にもなっており、母乳中の必須脂肪酸組成と著しく乖離している。

一方、第五次改定「日本人の栄養所要量」(平成6年)以来、高度不飽和脂肪酸をn-6系とn-3系に分ける考えが定着してきたが、消費者にとってこれらを選ぶための表示がなされていない。また第六次改定「日本人の栄養所要量」ではトランス型脂肪酸の問題が提起されたが、それに関わる食品原材料名(マーガリン、ショートニング、植物油原料など)では化学組成が明確でなく、不適切である。

このような背景のもとに、本会は第一段階として、上記の提言を行うに至った。なお、日本では未だかつて中心静脈栄養を除けば、リノール酸欠乏症は報告されたことが一度もなく、欧

米においても実質的に皆無である。

提言の背景、解説の詳細は下記参照

- 浜崎智仁 脂質栄養学10(No.1) 39-40
- 奥山 治美、高田秀穂 他、脂質栄養学11(No.1) 17-46