

☆一口メモ☆



マーガリンとバターの違い

バターとマーガリンは見た目はよく似ていますが、原料・製造方法・成分・風味などが大きく違います。

① 主原料 ・バター：主原料は牛乳。牛乳に含まれる乳脂肪を濃縮して固めたもので「乳脂肪 80%以上」のものです。

・マーガリン：主原料は植物油脂（大豆油・菜種油・コーン油・ヤシ油・パーム油など）や魚油・国産の豚脂・牛脂などが原料で「油脂含有率が 80%以上」のものです。

② 形状

○バター：飽和脂肪酸が多いので、冷やすと固くなります。冷蔵庫から出してもすぐには柔らかくなりません。

○マーガリン：不飽和脂肪酸が多いので、冷蔵庫に入れておいても硬くならずに出してもすぐパンに塗れます。

③ 脂質異常症に与える影響

○バター：飽和脂肪酸が多いため食べ過ぎると、コレステロール増加に影響するといわれています。

○マーガリン：マーガリンの中にトランス脂肪酸が含まれています。

トランス脂肪酸を食べる量が多くなると、LDL コレステロールが増え、HDL コレステロールが減るといわれています。マーガリンのメーカーによって含有量も異なりますが、パン 1 枚に平均量 10 g 塗ると、0.1~0.6g トランス脂肪酸含まれます。

日本では、トランス脂肪酸量の表示が義務化されていませんが、メーカーによっては、トランス脂肪酸の低減工程をおこなっており、それを明示している商品もあります。

国際機関ではトランス脂肪酸の摂取量を総エネルギー摂取量の 1%未満にと勧告しています。日本人の平均的活動量約 1900kcal の場合、1 人 1 日当たり約 2g 未満目標量に相当します。

食パン 1 枚にマーガリン通常量つけるだけでは、問題はありますが、トランス脂肪酸を含む食品は他にもあり、ケーキやスナック菓子、加工食品、カップ麺、フライドポテトなどのファーストフードなどあらゆる商品に含まれているので、これらを日常的に



的に食べることが多い人は、トランス脂肪酸のとりすぎになっている可能性があります。しかし、トランス脂肪酸だけに注目するのではなく、飽和脂肪酸などを含めた脂質のとりすぎ、食塩のとり過ぎにも十分注意してください。

文責 管理栄養士 坂井エリサ