



## からだをつくる 栄養素

# 脂質 について知ろう!

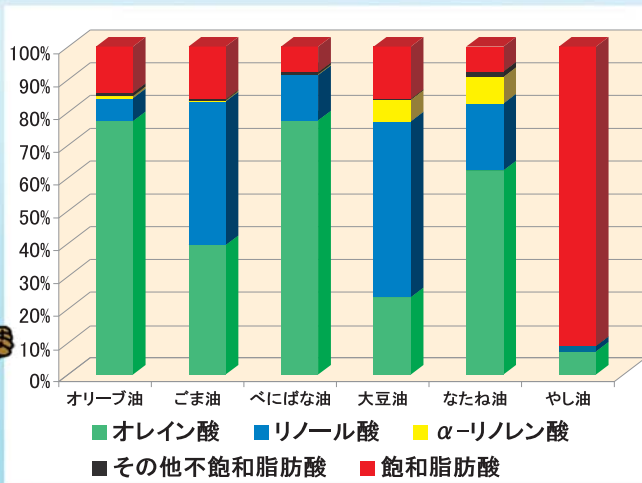
脂質はエネルギーのもととなる栄養素で、食品をおいしくしたり、食べやすくする役割も担っています。しかし脂質に含まれる成分(脂肪酸)によってコレステロールの増減に影響をあたえるものもあります。脂質全体の量だけでなく、脂肪酸の種類を考えてちょうどよい量をとることが大切です。

## 脂質のはたらき

- ★細胞膜の主要な構成成分です  
脂質により細胞は柔軟性・流動性に富んだ性質を持ちます。
- ★エネルギー源となります  
炭水化物やたんぱく質の2倍以上のエネルギーを生産します。
- ★脂溶性ビタミン  
(ビタミンA・D・E・K) やカロテノイドの吸収を助けます
- ★燃料として貯蔵される  
使い切れなかった脂質は体脂肪として蓄えられます。脂質の摂り過ぎは、生活習慣病などの健康リスクを高めます。



## 油に含まれる脂肪酸の種類



脂肪酸には**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**があります。油の種類によって、含まれる脂肪酸や構成量は異なりますので、特徴を知り、目的に合わせて選びましょう!

## トランス脂肪酸って大丈夫?

WHOでは、心血管系疾患のリスクを低減するための目標として、**トランス脂肪酸の摂取を総エネルギー比1%未満に抑えるよう**提示しています。

<トランス脂肪酸の平均摂取量(エネルギー比)※>  
アメリカ: 2.2%      日本: 0.3%

※食品安全委員会評価書より

日本人の通常の食生活では、トランス脂肪酸の健康への影響は小さいと考えられます。

トランス脂肪酸だけを必要以上に心配せず、脂質全体の摂取量に配慮し、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

## コレステロールについて

- コレステロールは細胞膜や性ホルモンなどの原料として必須の物質です。
- コレステロールには**善玉コレステロール(HDL)**と**悪玉コレステロール(LDL)**といわれるものがあります。
- **飽和脂肪酸**を摂りすぎると、**LDL**が増加し、**不飽和脂肪酸**を摂取すると**HDL**が増加すると報告されています。

# 「輸入食品の安全性」について意見交換を実施しました！

平成28年度県政世論調査の結果、「食品に対する不安」は7割を越えています。不安の要因で最も高かった項目が「輸入食品の安全性」でした。

今年度は、「輸入食品の安全性」をテーマに意見交換を実施しましたので、概要を報告します。

山口県消費者団体連絡協議会・山口県生活協同組合連合会

○開催日：平成28年8月24日（10:00～12:00）

○場 所：コープやまぐちコミュニティセンター はあもにい～

○講 師：厚生労働省 福岡検疫所食品監視課 後藤課長

・輸入食品の現状 ・監視体制 ・違反事例 等

○進め方：情報提供→グループワーク→質問カード記入→意見交換

○参加者の感想

- ・リスクをゼロに近づけるための努力をされていることがわかり、少し安心した。
- ・説明を聞くだけでなく、グループワークで皆さんとテーマについて話ができ勉強になった。
- ・輸入食品の検査・検疫体制がよくわかった。しかし監視員の人数が少ないのに少し不安を覚えた。



## 輸入食品の監視体制について知ろう！

我が国の自給率は39%（加リーバー）であり、海外からの輸入食品なくして食生活は成り立ちません。そのため、厚生労働省では、毎年輸入食品監視指導計画を定めて、輸入食品の安全対策を講じています。

### 国による監視体制

#### 1 検疫所における書類審査

食品等を営業目的で輸入する場合、届出が必要です。  
食品衛生法の食品の規格基準等の適合性が審査されます。

#### 2 輸入時の検査

過去の違反事例や輸出時の情報等に基づき検査が行われます。  
検査不合格であれば、廃棄又は積み戻し等の措置が講じられます。

- ① 命令検査・・・違反の可能性が高い食品は、輸入の都度、検査を命じます。
- ② 指導検査・・・はじめて輸入される物、又は継続的に輸入される食品の定期的な検査の実施を指導します。
- ③ ȳ刂刂刂 検査・・・輸入量や違反率等から、統計的考え方に基づき計画を策定し様々な食品を検査します。



#### 3 平成27年度の監視結果

輸入届は約226万件、そのうち約20万件(8.7%)が検査されています。  
検査の結果、858件(届出件数の0.04%)が食品衛生法違反として、廃棄又は積み戻し等の措置が講じられています。(※廃棄費用等は輸入者が負担)

### 県による監視体制

県においても、『食品衛生監視指導計画』に基づいて食品販売店などにおいて輸入食品の監視を行うとともに、県内に流通する輸入食品の残留農薬や食品添加物検査を行っています。

検査結果は、食の安心総合情報ホームページで、随時公開されています。

(<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15300/syoku/index.html>)



こちらのコードで上記のページが表示されます。