



～「マーガリン類」特集～

雪印メグミルクは、お客様一人ひとりの声に耳を傾け、その声を大切に活かしていくことによって、さらにおいしく安全な商品をお届けし、お客様に満足いただけるようサービスの向上に努めてまいります。そしてお客様センターは、「豊かな食生活」や「健康づくり」に貢献できるような、お客様とのコミュニケーションの窓口でありたいと考えております。

マーガリンは、こんな食品です。

～ マーガリンの誕生 ～

マーガリンは、バターの代用品として、1869年にフランスで生まれました。当時プロシアと戦争中だったフランスは、生活必需品であるバターが欠乏しており、代用品が求められていました。そこでナポレオン3世は、代用バターの発明を懸賞募集し、フランス人「メージュ・ムーリエ・イポリット」の考案を採用して、margarineと名付けたのが始まりです。こちらの呼び名はギリシャ語の「真珠」に由来します。油脂と牛乳を強く混ぜ合わせ、細い管を通して冷水の中で固めるときの様子が真珠のきらめきのように見えたからと言われています。

マーガリンは、その昔“バターの代用品”といわれた時期もありましたが、その後品質や風味は格段に向上しました。また、冷蔵庫から出してすぐでもパンに塗りやすい、カロリーを低くできるなどの特長を生かした商品も増え、もはやバターとは別の食品になったと言ってもよいでしょう。



～ マーガリンの分類 ～

マーガリンは、JAS規格により、油脂がどれだけ含まれるかななどで「マーガリン」と「ファットスプレッド」に分類されます。そしてこれらを総称して「マーガリン類」と呼んでいます。



		油脂含有率
マーガリン類	マーガリン	80%以上
	ファットスプレッド	80%未満

(JAS規格より)

なるほど

マーガリン類をおいしく召しあがっていただくために。

●カビにご注意

- ご使用中のマーガリン類を、温度の高い場所に置くとカビが生えやすくなります。目には見えませんがカビの胞子は空気中にただよんでいます。そしてご家庭の冷蔵庫内など、さまざまな環境にも存在しています。ですから冷蔵保存をしても、カビが生える可能性があります。
- カビの生えたマーガリン類は表面のカビを取り除いても、カビの菌糸が内部まで入り込んでいる可能性があるため、召しあがらないでください。(ちなみに防カビ剤などは添加しておりません)

●乾燥すると黄色みが強くなります

- マーガリン類は、開封直後でもカップの周りの部分の黄色みが濃くなっているところがあります。これは表面の水分が蒸発したためです。マーガリン類には、「カロテン」という、緑黄色野菜に多く含まれている色素の一種を添加しています。そのため空気に長く触れていると、表面の水分が蒸発するので、カロテンの黄色みが強まるのです。
- きちんと保存されているものであれば、風味にはほとんど影響がありませんので、そのまま安心して召しあがりいただけます。

- ! ふたは、ぴったりと閉めておきましょう(使い終わったらすぐに閉めましょう)
- ! バターナイフは清潔なものを使いましょう(カップに入れたままでの保存は避けましょう)
- ! トーストのパンくずなどは取ってからしましましょう(カビが生えやすくなります)
- ! 食べ終わったらすぐに冷蔵庫にしまいましょう
- ! 開封後も、内ぶた(紙やアルミ)はつけておきましょう

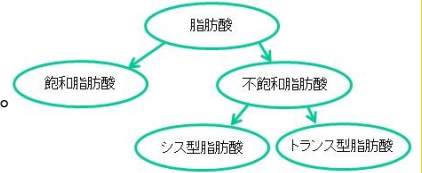


●トランス脂肪酸のおはなし

1. トランス脂肪酸とは、どんなものですか？

～トランス型結合を含む不飽和脂肪酸の一種です…

油脂の性質を決めるのは、脂肪酸という物質です。この脂肪酸は炭素と水素と酸素からできています。この炭素と炭素が二つの手で結びついた二重結合（不飽和結合）が1つ以上あるものを“不飽和脂肪酸”全く含まないものを“飽和脂肪酸”といいます。



トランス脂肪酸とは、不飽和脂肪酸に分類される脂肪酸の一種です。少し専門的にいうと、トランス型の結合を1つ以上含む不飽和脂肪酸の総称です。

2. トランス脂肪酸は、どうしてマーガリン類に含まれるんですか？

～「部分水素添加」という方法で固めた油脂を使う場合があるからです…

マーガリン類には常温で液状の油脂と固体状の油脂が利用されており、適度な硬さや口どけのよさをもつように仕上げています。この固体状の油脂には、液状の油脂を“部分水素添加”という方法で固体状にしたタイプもあります。この“部分水素添加”の工程で、トランス脂肪酸が生成されるため、これを使用した食品にトランス脂肪酸が含まれています。

3. そのトランス脂肪酸のどこが問題なんですか？

～「トランス脂肪酸と心臓疾患のリスク増加との関連性」が報告されているからです…

トランス脂肪酸は長期間の過剰摂取により、血中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）を増やし、HDLコレステロール（善玉コレステロール）を減少させることが指摘されており、その結果として、動脈硬化などによる冠動脈疾患のリスクを高めるといわれています。このため、アメリカやデンマークなどで、トランス脂肪酸に関わる規制が始まっています。

4. 日本では、どのようになっていますか？

～トランス脂肪酸自体の摂取量は比較的少ないですが、やはりバランスのよい食生活が大切です…

トランス脂肪酸を長い間多く摂りすぎると虚血性疾患の発症リスクが高まるとの研究結果もありますが、現在の日本人におけるトランス脂肪酸摂取量の平均では、問題ないとされています。脂質の多い食品の摂りすぎを避け、穀物、肉類、海産物、野菜、果物、乳製品などさまざまな食物をバランスよく摂ることが大切です。

5. そこで、雪印メグミルクのマーガリン類は、部分水素添加油脂の使用を取りやめ、トランス脂肪酸を減らしています。

雪印メグミルクでは、トランス脂肪酸を減らす取り組みを推進しています。その一環として、「ネオソフト」をはじめとする全ての家庭用マーガリン類やショートニングで、部分水素添加油脂の使用を取りやめ、トランス脂肪酸の低減化を図っています。



ネオソフトブランドサイトでもご説明しています <http://www.neosoft-brand.com/>

ちなみに

●マーガリン類はほとんどが植物性油脂からつくられます

- ・マーガリン類に利用されている油脂のほとんどは植物性で、大豆油、なたね油、コーン油、パーム油、ヤシ油、べに花油などが使われています。マーガリン類は、これらの油脂を配合して作られています。
- ・べに花油、大豆油、なたね油などには不飽和脂肪酸が動物油脂に比べて、豊富に含まれています。不飽和脂肪酸にはオレイン酸、リノール酸、α-リノレン酸などがありますがこれらの不飽和脂肪酸は、トランス脂肪酸ではありません。
- ・また、リノール酸、α-リノレン酸は「必須脂肪酸」と呼ばれ、体の中で作ることができないため、食品からとるしかない、大切な成分です。

