ラクトアイスは体に悪い？のお話

学習支援室ですよ　vol.41

20180111

新しい年が始まりましたね。
前回に続いて甘いお話…今回のお題は「ラクトアイスは体に悪いの？」です。
これ、実はホームページの掲示板にあった質問。
（4 月にも載せましたが、http://kihonhatanosiku.web.fc2.com/　ですよ）
「ラクトアイスはアイスクリームに比べて体に悪いの？
　コーヒーポーション（コーヒーフレッシュ）は生クリームと比べて体に悪いって本当？」
…というものでした。
「ラクトアイスとアイスクリーム」「コーヒーフレッシと生クリーム」
まずはこの両者の違いを確認してみましょう。

アイスクリームとラクトアイスの違いは乳成分（乳由来脂肪）量。
乳（牛乳）由来の脂肪分は、独特のコクと口溶けの滑らかさが特徴です。
ラクトアイス自体に乳成分は少ないのですが、植物性油脂が追加されることがあります。
使われるのはヤシ油・パーム油・ナタネ油といったごく普通の成分。
これらは牛乳由来の脂肪より「廉価に」「安定供給される」特徴があります。

また、生クリームは牛乳からできていますが、
一般的なコーヒーフレッシュは植物性油脂からできています。
中にはクリープのように乳成分からできているものもあります。
ちゃんと成分を確認してみてくださいね。

さて、ラクトアイスやコーヒーフレッシュに含まれる植物性油脂に含まれる成分のうち、
健康に問題あるかも…とされているのがトランス脂肪酸ですね。
別に、トランス脂肪酸は植物性油脂だけに含まれる脂肪酸ではありません。
牛乳（ヤギ乳も）中にも 2～5%含まれています。
ただ、植物性油脂を工場等で加工して常温で固体になるようにすると、
トランス脂肪酸の割合が数～10 数%に上がります。
例えば、日本のマーガリンは約 8%のトランス脂肪酸を含んでいます。
他にもショートニングは揚げ物をからりとさせる特徴がありますので、
ビスケットやケーキ、パンやスナック菓子に引っ張りだこですね。

そんなトランス脂肪酸は果たして体に悪いのか！
…すべてのトランス脂肪酸が悪さをするわけではありません。

ラクトアイスは体に悪い？のお話

牛乳中の（天然の動物性）トランス脂肪酸は、
諸外国の研究でも「健康に悪さをする」という結果は出ていません。
各国の各種研究をとりあえず疑いなく信じるならば、
植物性・人工的なトランス脂肪酸の摂取が多いことは、
「心疾患リスク（虚血性心疾患）を高める」ことと関係性が深い、とされています。
血液中のＣＰＲ（Ｃ反応性タンパク：炎症があると出る）や炎症因子が高く出ることから、
アレルギーや動脈内炎症をきっかけに動脈硬化が生じるのでは？
…というのが研究からの推測です。
心臓に酸素と栄養を届ける動脈は代わりがいませんから、
冠状動脈血管壁が狭くなったり詰まったりすると、大変だ！…というわけです。

なお、日本では諸外国ほどトランス脂肪酸について騒がれていません。
おそらく、ＷＨＯ勧告（全カロリー中に占めるトランス脂肪酸は 1%未満）より、
トランス脂肪酸の割合が低かった（0.3%）せいでしょう。
ただ…注意しておいた方がいいこと。
それはこの調査自体が「食用加工油脂の国内生産量」であることと、
あくまで「平均値が 0.3%」ということです。
輸入品に使用されていたトランス脂肪酸はカウントされていませんし、
たくさん脂質を取る人と取らない人では大きな違いがあるということです。

長々と説明してきましたが、質問の答えとしては
「植物油由来のトランス脂肪酸が人工的に作られたものなら、」
取りすぎると、他の脂肪酸と比べて血管に悪さをしやすいかもしれない」となります。
アイスやコーヒーミルクに好きな銘柄があって、
たまに食べる分には体に悪さをすることはありませんよ。

さて、次回のお話は季節の風物詩チョコレート。
とはいえ、チョコレートの成分については昨年（vol.29 と vol.30）でお話し済み。
次回はチョコレートのテンパリングについてのお話。
出来たチョコレートをべたつかせない秘訣は「結晶化」にありますよ！