



油について(知っておこう)



厚生省も「油」をとりすぎているようだといっています。油は、植物油でよいのです。動物油でなければならない理由は、なにもありません。だから、ゴマ油、タネ油がよい。コーン油は輸入です。ここで飽和の脂肪酸と不飽和の脂肪酸をハッキリ認識して分けて下さい。飽和の脂肪酸が多いのは、常温で固まっている油、ラード、ヘット、バターですネ。不飽和の脂肪酸は常温で流動している油に多いのです。ヒトの身体の中でこの不飽和の脂肪酸を原料として、有用な物質をつくってゆくのです。重要な物なのです。

もうひとつ見落としてならないのは、合成された化学薬品（農薬、DDT、BHC、有機リン、防腐剤、着色剤）等の添加物は、水より、はるかに油に溶けやすい性質をもつので、これが問題です。だから、ごく微量の化学物質は、油に溶け込んでいると考えたほうがよい。少しの油で、たったこれくらいの量で、明くる日発疹することもあり得るのです。だから日常食べている菓子、ケーキ、調味料等々、なにを原料にして、作られているのかを勉強する、よいチャンスと思って下さい。チョットメモしてみます。

シュークリーム……………（卵、バター、白ザトー）

チョコレート……………（カカオバター、粉乳、乳化剤、香料）

食パン……………（小麦粉、イースト、乳化剤、添加物、バター）

菓子パン……………（着色剤、甘味料、油脂）

こう書いてみますと、添加物のないものは、ないのではないかということになりますネ。

