

美味しいものを食べさせようとはするが、健康になってもらいたいとは思っていない

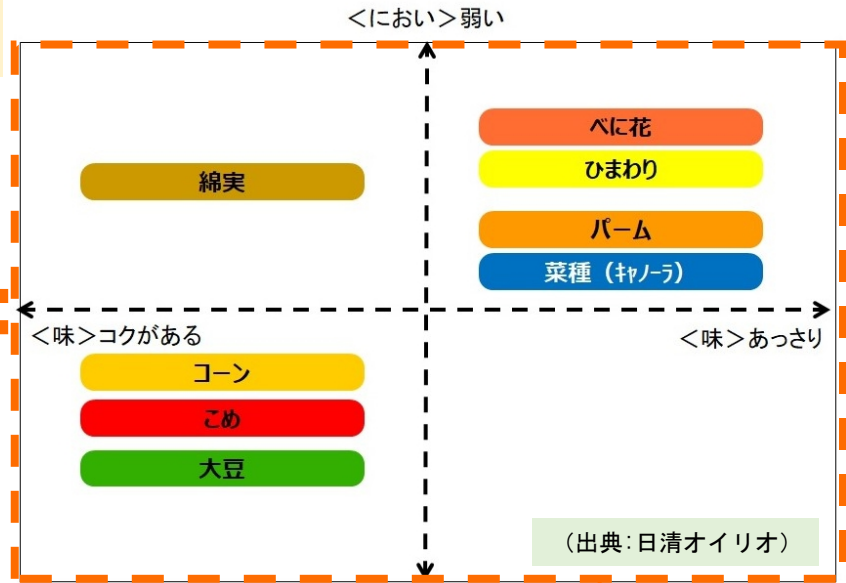


<某給食センター>



業務用の各種油

(出典:日本経済新聞)

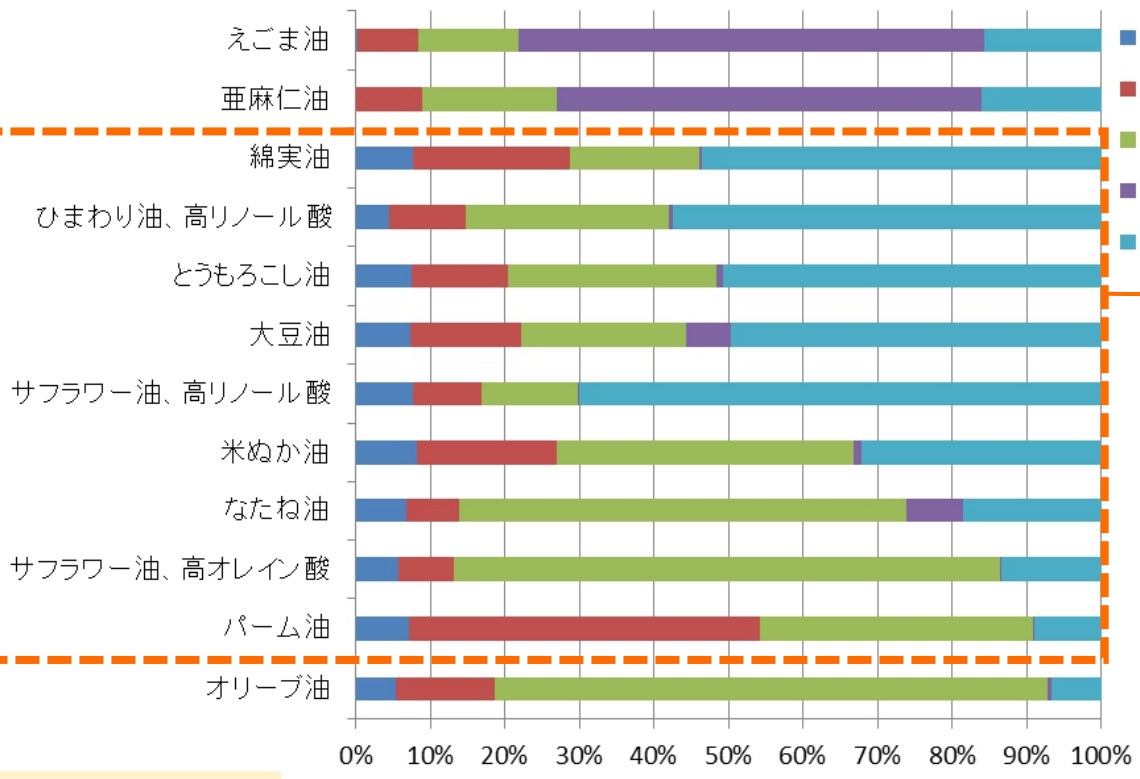


(出典:日清オイリオ)



学校給食に出される揚げ物

<某小学校の給食の例>



(原図:「油について知るためのブログ」(一部改変))

<作成:stnv基礎医学研究室>

当然、健康を考えて油が選ばれるわけではない

油を使った料理には、多量のリノール酸が含まれている。

同程度の量を摂る必要があるα-リノレン酸は殆ど含まれていない。

現代において、子どもたちに急増したアレルギー、過剰な炎症、炎症の慢性化、そして大人に急増した各種の生活習慣病は、起こるのが当然である。大人は好きにすればよいが、子どもを犠牲にしてはならない。