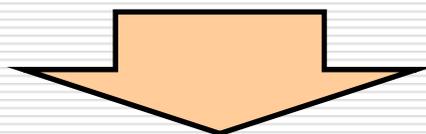


■ 脂肪の精製法

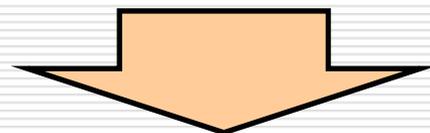
名称	品物	特徴
不飽和脂肪酸	ヒマワリ、 ごま、紅花、 コーン、亜麻 など	水素の不飽和な箇所があり、 反応しやすい。それだけ生 理的な活性が高いが、不安 定な脂肪酸でもあり、老化・ 酸化し易く日持ちが悪い



- 老化・酸化しやすく日持ちのしない「不飽和脂肪酸」を化学的に「飽和脂肪酸」に変換する作業
⇒ 水素添加法
- しかし実際は、体に影響を及ぼす「トランス型脂肪酸」などを生み出してしまっている

■ 脂肪の精製法い

名 称	内 容	問題点
コールド・プレス	種を漏斗に入れて、その上に鉄のくさびをおき、大槌で叩いて種を砕き油を搾り出す方法	老化・酸化し易く日持ちが悪い



名 称	内 容	問題点
水素添加	不飽和で水素が足りない油に対し、化学技術を用いることで強制的に水素を添加し、油を安定化させる方法	体に影響を及ぼす「トランス型脂肪酸」などを生み出す

【出典】J・フィガン「危険な油が病気を起こしている(1998.11)」