

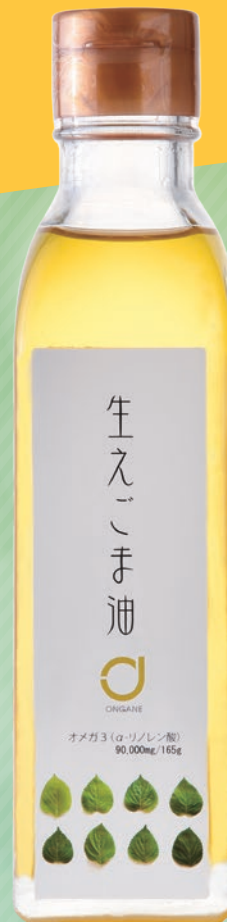
えごま油小さじ1杯 4gで

1日分のオメガ3脂肪酸（ α -リノレン酸）が摂取できます。

オメガ^{なま}3生えごま油



生のえごま^{なま}を
焙煎せずにそのまま圧搾



※1日に必要なオメガ3脂肪酸（n-3系脂肪酸）の摂取目安量は 1.6g～2.4g/日

厚生労働省が策定する『日本人の食事摂取基準（2015年度版）』より抜粋

※えごま油の約55%がオメガ3脂肪酸（ α -リノレン酸）を含むn-3系脂肪酸です。