

なんにでもかけて♪



100%

すりえごま

毎日小さじ

2杯



現代人の食事で不足しがちな
n-3 系脂肪酸 (α-リノレン酸)
を毎日の食事で上手に摂取!!

すりえごまの約 30% が
n-3 系脂肪酸です!



お味噌汁



和え物



鍋料理



納豆

オメガ3

1 日分の omega-

が手軽に摂取できる!!

※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 年版)」より抜粋