

現代人に不足しがちな油  
DHA、EPAを手軽に摂取。

しっかり摂りたいあなたに

オメガ3系脂肪酸  
(EPA600mg・DHA400mg<sup>\*1</sup>)を  
配合

元気に過ごしたい、生活習慣が  
気になる方に

オキアミ油も配合、  
話題のアスタキサンチンも  
入っています

## マリンオメガ

精製魚油 (EPA・DHA)    ビタミンE    オキアミ油

製品コード:03003536  
内容量:78.84g  
120カプセル(1日4カプセル目安/30日分)



EPA **600**<sup>\*1</sup> mg    DHA **400**<sup>\*1</sup> mg

オキアミ油  
(アスタキサンチン含有)  
**200**<sup>\*1</sup> mg



\*1 4カプセル当たり。



製品の購入はこちら。

手軽に摂りたいあなたに

オメガ3系脂肪酸  
(EPA300mg・DHA200mg<sup>\*2</sup>)を  
配合

普段から  
健康に気を遣っている方

脱臭ニンニク油  
抽出物も配合

## オプティマム オメガ

精製魚油 (EPA・DHA)    ビタミンE

製品コード:03003103  
内容量:85.44g  
120カプセル(1日4カプセル目安/30日分)

EPA **300**<sup>\*2</sup> mg    DHA **200**<sup>\*2</sup> mg



脱臭  
ニンニク油  
抽出物



\*2 4カプセル当たり。



製品の購入はこちら。

話題の健康食材  
共通点は何でしょう？



答えは

オメガ3系脂肪酸です。

●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。  
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

# 増やしたい油、減らしたい油。知っていますか？

動物性や植物性、油の種類はたくさんありますが、それぞれカラダへの働きが大きく異なります。不足しがちな油と、とり過ぎな油があるので注意してバランスよくとりましょう。

## 増やしたい油

### オメガ3系脂肪酸

魚油

亜麻仁油

エゴマ油

主な脂肪酸

・ $\alpha$ -リノレン酸 ・DHA ・EPA

などに多く含まれる



#### POINT

- ・冴えた毎日の暮らしにおすすめ
- ・生活習慣を気にする方の健康維持をサポート
- ・もの忘れ、ストレス、アレルギーなどに関係した幅広い研究が行われている

## 賢くとうろう！ オメガ3系脂肪酸



サラダのドレッシングに。オメガ3系脂肪酸は、熱に弱いので、ドレッシング代わりにサラダなどにかけて手軽にとれておすすめです。



1日1食はお魚料理を。青魚には、オメガ3系脂肪酸が多く含まれています。肉食がメインになりがちですが、お魚料理は毎日食べたいものです。

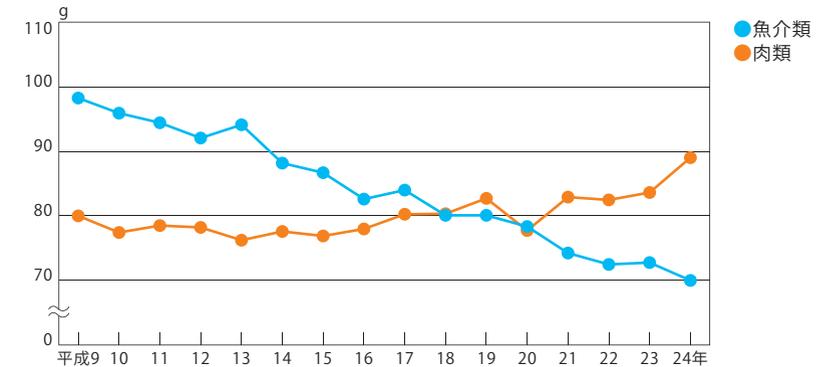
外食が多い方、魚が苦手な方は、サプリメントで手軽に補うのもおすすめです。

## 魚を食べない日本人はオメガ3系脂肪酸が、不足しがちです

厚生労働省は、1日にオメガ3系脂肪酸を2gとることを推奨しています\*。

しかし、とりやすい飽和脂肪酸やオメガ6系脂肪酸に対し、青魚に多く含まれるオメガ3系脂肪酸は、年々とりにくくなっています。

日本人はどんどん魚を食べなくなっています！



魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移 ※30~49歳男性の場合。厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

## 減らしたい油

### オメガ6系脂肪酸



マヨネーズ



サラダ油



コーン油

主な脂肪酸

・リノール酸 ・ $\gamma$ -リノレン酸 ・アラキドン酸

POINT

・カラダの調整などに欠かせない脂肪酸ですが、摂り過ぎないようにしましょう。

### 飽和脂肪酸



牛脂



バター



ラード

主な脂肪酸

・パルミチン酸 ・ステアリン酸 ・ミリスチン酸  
・ラウリン酸

POINT

・たまりやすい脂肪酸なので摂り過ぎに注意。