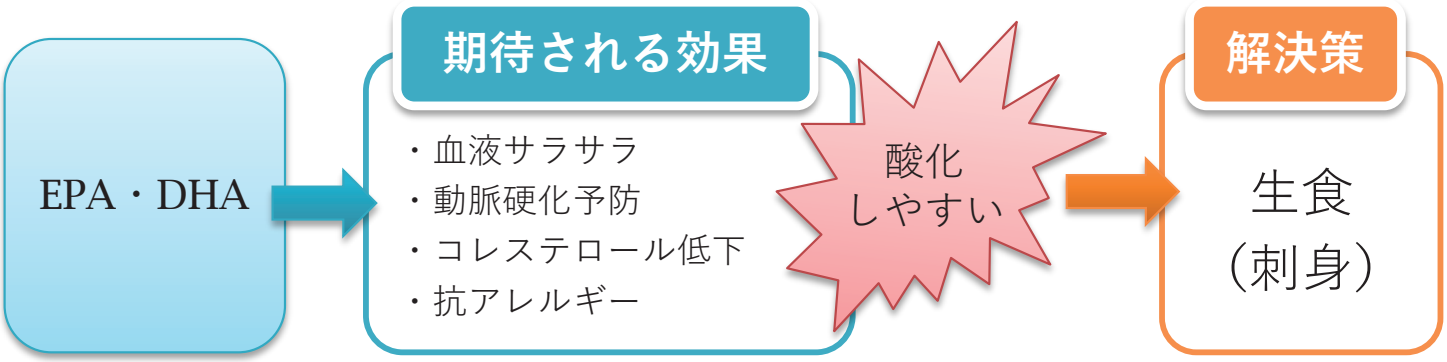
生の魚を食べることで得られる効果

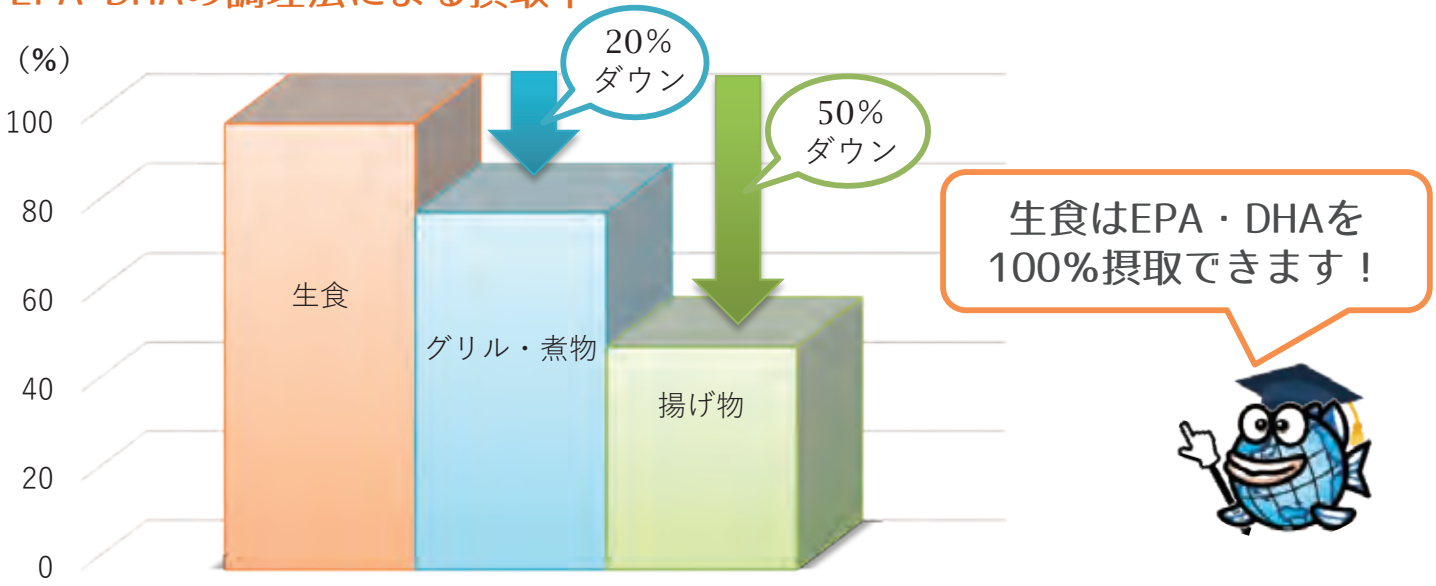
EPA・DHAの課題と解決策



主なオメガ-3系脂肪酸であるEPA・DHAを効率よく摂取するには生食がおすすめです。

なぜ生食がいいの？

EPA･DHAの調理法による摂取率



《参考》魚食とアルツハイマー病・認知症

魚食摂取回数	アルツハイマー病発症率	認知症発症率
1日1回	1	1
2週間に1回	2.9	2.2
食べない	6.6	5.3

出典：Barberger 2002報告書