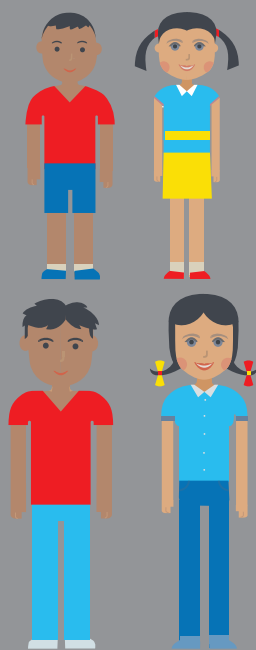


あなたの脳にはEPAとDHAが必要です

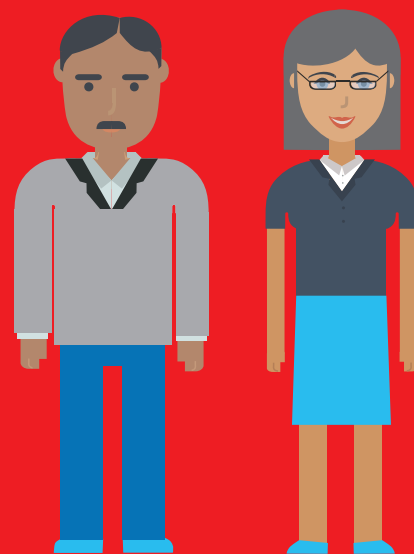
- 毎日の生活で脳はEPAとDHAを欲しています。
- 脳内のオメガ3脂肪酸はDHAが最も豊富ですが、毎日補給しなければなりません。
- 一週間に2回以上脂肪分の多い魚を食べるか、毎日EPAとDHAサプリメントを飲むことで文字通り「思考の糧」を摂取できます。



DHAは妊娠中や授乳中の女性だけでなく、乳幼児の脳の健康な発達にも重要です。



EPAとDHAは子供の成長に合わせた脳の発達のためにも重要です。



EPAとDHAを摂取することで、大人でも認識能力が向上することが確認されています。

あなたの食生活で1番大事なオメガ3のEPAとDHAは、海産物・補助食品・サプリメントなど様々な手段で摂取できます。

 **Omega-3s**
Always a good idea™
for your brain