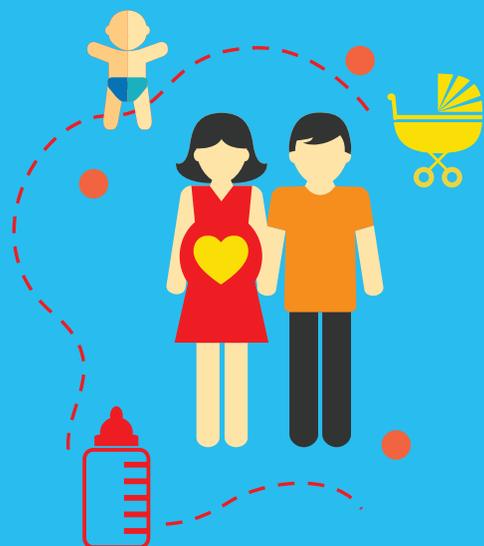


あなたの脳にはDHAとEPA脂肪酸が必要です。

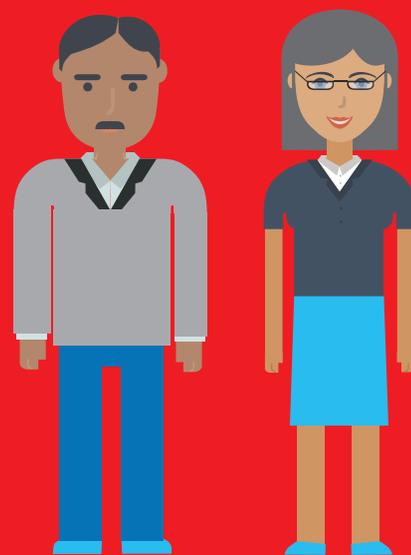
- 人生を通して、あなたの脳はオメガ3脂肪酸を必要としています。
- DHAは、脳の中で最も豊富なオメガ3脂肪酸ですが、毎日補給しなければなりません。
- 1週間に2回以上脂肪分の多い魚を食べるか、毎日オメガ3脂肪酸サプリメントを摂取することで、文字通り「思考の糧」を供給できます。



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



子供の脳は大人へと発達し続けており、EPAとDHAは子供の時期にとって重要です。



オメガ3脂肪酸を摂取することで、大人の認知能力をサポートすることも示唆されています。

あなたの食生活で最も重要なオメガ3脂肪酸はEPAとDHAであり、海産物をはじめ強化食品やサプリメント等、様々な食品から摂取できます。

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