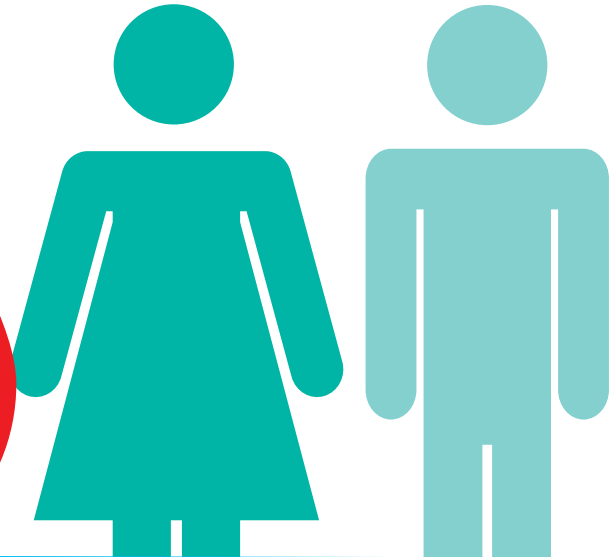


あなたにはもっとDHAとEPA が必要です。

あなたの食生活で最も重要なオメガ3 脂肪酸は、DHA と EPA です。

ご存じですか？

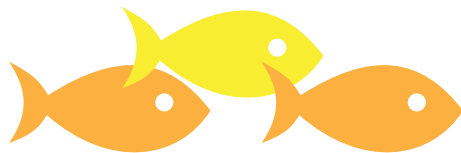
日本の死亡数の統計*では、心疾患関連（高血圧を除く）による死亡数が年間**20万人**を上回っており、全死因の順位で第2位になっています。



*:厚生労働省「平成30年(2018)人口動態統計(確定数)の概況」

心臓を健康に保ちます。

オメガ3脂肪酸であるEPAとDHAは中性脂肪と血圧の正常化を助け、循環器疾患のリスクを減らします。



オメガ3 脂肪酸は、世界で最も研究されている栄養素の一つであり、これまで 27,000 件以上の研究成果が公表されています。

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。

参考文献: Micha R, Khatibzadeh S, Shi P, et al. Global, regional, and national consumption levels of dietary fats and oils in 1990 and 2010: a systematic analysis including 266 country-specific nutrition surveys. *The BMJ*. 2014;348:g2272. doi:10.1136/bmj.g2272. | (厚生労働省「平成30年(2018)人口動態統計(確定数)の概況」) | Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2015. Available from <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>. (Accessed 2016/07/26)