

まる いわし丸ごといただきます！

EPA(エイコサペンタエン^{さん}酸)

いわしの^{あぶら}脂は^{けつえき}血液をサラサラにする^{こうか}効果があり、
^ち血がドロドロになって^{ふせ}つまるのを防いでくれます。



DHA(ドコサヘキサエン酸)

いわしの^{あぶら}脂は^{のう}脳を^{げんき}元気にさせる^{こうか}効果があり、
^{きおくりょく}記憶力アップや^{のう}脳の^{せいちょう}成長が^{きたい}期待できます。

カルシウムとビタミン^{でいー}D

^{ほね}骨ごと^た食べられるいわし
は、^{ほね}骨のもとになるカルシウムがたっぷりです。また、カルシウムの^{きゅうしゅう}吸収を
^{たす}助ける^{でいー}ビタミンDも^{おお}多い
ので、^た食べると^{ほね}骨が^{つよ}強くなります。

ちりめんじゃこ・しらす・^にぼ^ほ煮干し・めざし・アンチョビ、^{すべ}全ていわしから^{つく}作られます。