

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^{けつえき}は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つまるのを^{ふせ}防いでくれます。



DHA(ドコサヘキサエン^{さん}酸)

いわしの^{あぶら}脂^{のう}は脳を^{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}D

^{ほね}骨^たごと食べられるいわし
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^{たす}収^{でい}を
助ける^{おお}ビタミンDも多
いので、^た食^{ほね}べると骨が^{つよ}強^おくなります。

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