



身体に良い油のすすめ

ココナツオイル

「エクストラバージン」
と書いているものを選んでね

- トランス脂肪酸 0%!!
- コレステロール 0%!!
- 加熱にも強い ☆

★ やさめものにおすすめ

使い☆
あけて
身体の中から
キレイ
キレイ☆

インカインチオイル

- オメガ3 がたっぷり!!
- 抗酸化力が高い!!
- インタービューターにも

どなたでも入ってるヨ!!

熱に弱いのでサラダなどには
★ かけて食べるとGOOD

フライパン5分
レンジ10分
くらいならOK!

OMG!!!

たくさん摂りすぎるとよくないのは...

<トランス脂肪酸>

- コレステロール上昇、クローン病
- 発ガンリスクの増加 etc...

摂りすぎ注意!!

オリーブオイル ... オメガ9 (99%) 火に強い

ごま油 ... オメガ6 (99%) 摂りすぎは注意!

インカインチオイル

取扱の

180g
¥1600 (税抜)

使い切りタイプ
4g x 6包入
¥460 (税抜)

バラ売りを
致します!!

説明しよう!!

オメガ3

ってなあに?? / ???

人間の体内では
作れない!!

必須脂肪酸

- ごま油
- しそ油
- インカインチオイル

なごに含まれる

こんにちは

スワロウ

です

あたたかくなると
あくあくするね♡

美味しいご飯を
食べながら
お花見したいなあ♡

<交機能>

血液サラサラ
コレステロール↓

言語障害の発症リスク↓ ☆

抗酸化能力あり

アレルギー抑制

☆ などなど...!! ☆

オメガ3の
欠乏により
学習能↓
視力↓の
報告もあるヨ。

たくさん
いいコト
あるヨ

"99%"

身体の
サビ取り