

ちびっことコラム

油の摂り方で人生が変わる!?

必須脂肪酸と呼ばれるオメガ3、オメガ6の理想的な摂取バランスは「1:4」と言われ、近年の日本人の欧米型の食事は「1:10~40」に及ぶとされます。不足しているオメガ3(えごま油、アマニ油などに含まれる)を摂取するだけで、今よりも健康になれるそうです。

(P.N. ミナフジコ)

