

## 青魚とイカのサラサラパワーで、 毎日を若々しく健やかに。



### 健康維持に欠かせない脂肪酸“DHA&EPA”。

魚が冷たい海の中でも生きていくために必要な成分。それはオメガ3と言われる脂肪酸、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）です。人にとっても、脳や目、血液、細胞膜などの健康維持に欠かせない栄養成分ですが、これらの必須脂肪酸は体内では合成できないため、食事などから摂らなくてはなりません。

### 青魚とイカのサラサラパワーで若々しく健やかに。

DHAとEPAは、魚の中でもマグロやイワシ、サバといった青魚に多く含まれ、氷点下でも固まることなく、サラサラしているのが特長です。日本人は昔から青魚を多く食べてきましたが、近年は食生活の変化に伴い、魚離れが進んでいるようです。食事からだけでは十分なDHAやEPAを摂ることが難しくなってきた今、DHAやEPAをバランス良く配合したアークティックシーはいかがでしょう。青魚とイカのサラサラパワーを若々しく健やかな毎日のために、ぜひお役立てください。



# フォーエバーアークティックシーは、 DHA と EPA を手軽にバランスよく摂取できます。

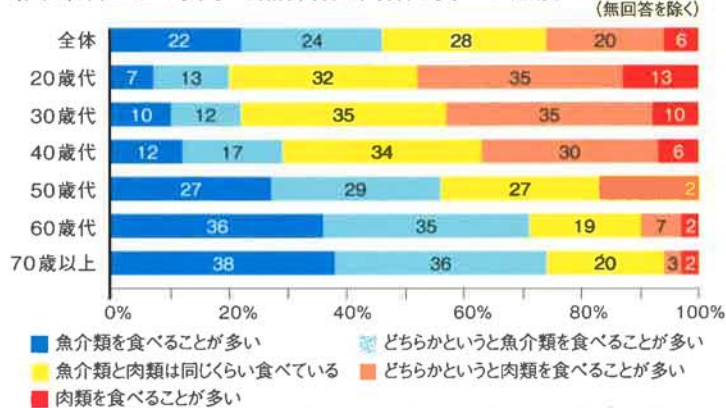
## DHAとEPAの摂取目標値は1日1g以上

DHAとEPAは、厚生労働省の「食事摂取基準」2010年度版で目標値として「1日1g以上」という数値が示され、近年注目されている栄養素。WHO（世界保健機関）、FDA（米国食品医薬品局）米国心臓協会でも積極的な摂取をすすめています。

## 食生活の変化で進む日本人の魚離れ

近年、食生活の変化に伴って日本人の魚離れが進んでいます。農林水産省が平成19年に行った調査によると、40歳代以下では肉派が魚派を上回り、若い世代ほどその傾向は顕著です。（※図1参照）

〈図1〉日ごろの食事で魚介類と肉類を食べる頻度



## なかなか難しい1日1g摂取の壁

日本人の1日の平均摂取量をご存知でしょうか。やはりなかなか目標に達していないのです。（※図2参照）基本的には毎日の食生活から1日1gを摂取できるのが望ましいのですが、脂質であるため、調理法によってはDHAやEPAが半減することもあります。焼き魚や揚げ物にすることで減少してしまうのです。青魚をそのまま食べるのが最も多く摂取できる方法なのですが、マグロの刺身(トロ)で約4~5切れ、小型のイワシで約2尾が必要です。食生活の変化が著しい昨今、毎日の食卓に青魚を準備するのは、簡単なことではなさそうです。

〈図2〉DHA及びEPA摂取量の50パーセンタイル値(30歳以上)



※50パーセンタイルは、中央値とも呼ばれているもの  
出典：日本人の食事摂取基準(2010年版) 主な脂質摂取量の50パーセンタイル値(性及び年齢階級別) 平成17年及び18年国民健康・栄養調査



## フォーエバーアークティックシーで 不足しがちなDHAとEPAを手軽に摂取

健康の基本は、栄養バランスの良い規則正しい食事ですが、普段の食生活で、健康維持に十分なDHAとEPAを摂るのは容易ではありません。しかし、アークティックシーを取り入れることで、毎日DHAやEPAを手軽に摂取することができます。

## フォーエバーアークティックシーの特長

- DHAとEPAを新鮮なサケやサバ、イカなどから抽出しています。
- DHAが豊富なイカを原材料としてプラスすることで、召し上がった後の気になる魚のにおいを抑えました。
- 1カプセルあたりDHA100mgとEPA100mgが含まれています。
- Fish oil(魚油)は酸化しやすいという弱点がありますが、ビタミンEを加えることによりこの弱点を補っています。
- Fish oil(魚油)の製造工程には、魚に含まれる水銀などの有害物質を取り除く工程がありますので、安心してお召し上がりいただけます。
- 飲みやすいカプセル状で、摂取量の目安は1日6粒です。
- 賞味期限は、未開封で直射日光と高温多湿を避けて保存した場合、製造日から2年(24ヵ月)です。



フォーエバー  
アークティックシー  
標準小売価格  
120粒 3,800円(税別)



FOREVER

販売者:フォーエバーリビングプロダクツ ジャパン  
〒135-0064 東京都江東区青海2-4-24 青海フロンティアビル18F  
●お客様相談室 0120-448-446 ●商品注文専用 0120-834-882

●公式サイト <http://www.flpj.co.jp/> または「フォーエバージュース」で検索を

詳しくは

までお問い合わせください。

2014.03.10.000