

# 富山の元気の味方!



富山えごま

あなたの健康に  
一役買います!!

アレルギー疾患や生活習慣病に  
効果があるといわれている  
**オメガ3系脂肪酸**が豊富!

イワシなら...



1日 **2尾**

えごま油なら...



1日 **小さじ  
1杯程度**

イワシ2尾分がわずか小さじ1杯で摂取できる!

葉も実も油も食べられる!えごまの効能って?



**えごまの葉**

抗酸化作用/糖代謝抑制効果/  
コラーゲン合成効果/消臭効果 など



**えごまの実**

抗炎症効果/抗がん効果/  
認知症の軽減効果 など



**えごま油**

生活習慣病の改善効果/抗アレルギー効果/  
血圧降下効果/抗うつ効果 など

\ SNSで富山のえごま情報や、えごまレシピを公開中! /



toyama.egoma



toyama\_egoma

