

老化予防に効果的！

ごま油の栄養

ごま油が健康や料理にもたらす**3**つの効果

栄養が豊富



酸化しにくい



料理の風味UP



ごま油には体内で生成できない必須脂肪酸のリノール酸や、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）を減らす効果が期待できるオレイン酸といった、**不飽和脂肪酸が多く含まれています。**

また、老化の原因とされている活性酸素から細胞を守る効果が期待できる**セサミン、ビタミンE**なども含まれます。

ごま油は健康を保つために必要な油といえますが、油であるためカロリーは高いので摂りすぎには注意が必要です。

納豆+ごま油+塩がおいしい!



いつもの納豆に飽きた方
タレの添加物が気になる方
お酒のおつまみにもGood!

