

“100歳の朝食”

『豊年 大豆レシチン』

生涯現役をめざすみなさ～ん

大切なのは食事への気遣いですよ～！

株式会社 J-オイルミルズ

J-オイルミルズは、生涯現役をめざす皆さんにとって大切な食事への気遣いを提案します。

J-オイルミルズの『豊年 大豆レシチン』は、食事と一緒にたっぷりレシチンを摂りたいと思っている方には最適なサプリメントです。いろいろな食べものにサラサラふりかけてお好みの食べ方でお召し上がりください。健康を維持するには毎日続けることが重要なポイント。毎日のことだからおいしく、楽しく食べることが大切。聖路加病院の「日野原 重明」先生も愛用されている一缶です。

『豊年 大豆レシチン』は、レシチンの効能そのもの。レシチンという成分は、黄色い脂質で、細胞内に存在し、脳神経や神経組織を構成する重要な物質。健康な毎日を送るのに欠かせない物質として注目される理由のひとつに乳酸化作用（水と油を結びつける働き）があり、体内の過剰なコレステロールを引きつけ、代謝することでコレステロール値を下げます。「大豆レシチン」は一般的に知られる卵黄レシチンよりもコレステロール値が低いという特徴があり、また、必須脂肪酸のリノール



酸トリノレン酸を多く含んでいます。
その効果は…

- ①動脈硬化を予防…コレステロールの蓄積を抑制。動脈硬化や胆石を防止し、血液の循環を促進。
- ②肝臓を保護する…中性脂肪の蓄積を抑制し、肝硬変や肥満を防止。肝臓の細胞を修復し、肝臓機能を取り戻すことに役立ちます。ダイエット効果も大いに期待できます。
- ③脳の働きを高める…脳細胞を活性化し、疲労を回復、集中力や記憶力の増大、ボケ防止などに効果があるといわれています。

『豊年 大豆レシチン』は、ズバリ大豆レシチンそのものを食べやすい顆粒にしました。水と油の両方になじみやすい脂質のレシチンは健康維持の強い味方。大豆1粒からわずか0.5%しか取り出せないレシチンを抽出・精製して顆粒状にしたサプリメントです。コレ

ステロールが気になる方（悪玉コレステロールの排泄）、受験生や試験などを控えている方（記憶力・集中力をアップ）、歳を重ねても元気でいきいきライフをエンジョイしたい（生涯現役）方などにおすすめします。

『豊年 大豆レシチン』は、250g缶入り。1日の目安摂取量は2~10g（小さじ1~6杯程度）。サプリメントを楽しく続けるために使用法を守りましょう。また、大豆アレルギーをお持ちの方はご注意ください。食べ方いろいろ、牛乳やスープ、みそ汁、アイスクリーム、ヨーグルト、サラダなどにふりかけたり、混ぜ合わせたりしておいしく召し上がれます。

J-オイルミルズのホームページで『豊年 大豆レシチン』のおいしい食べ方を提案しています。

百歳の朝食	検索
-------	----

【食べ方いろいろ！おためしてください】

ごはんに、ふりかけといっしょに。お茶漬けとしてもどうぞ。



これは驚き！アイスクリームの「レシチン」がけ。結構いけますよ。



牛乳に混ぜればちょっぴり豆乳の風味が味わえます。



スープやみそ汁にまぜて！コクがますます、抜群の健康感をおいしく味わえます。

