

Golden Flaxseed × Gold Sesame Crunch

トルコ産
金胡麻

その美味しさの
秘密は産地と焙煎にあり。
コクと香りのよい金胡麻を
芯までゆっくり焙煎しました。
(株)和田萬にて焙煎

ニュージーランド産
アマニロースト

α-リノレン酸・リグナン・食物繊維
3つの自然成分で健康維持をサポート!!



アマニ&セサミ クランチ

フラクトオリゴ糖、
黒糖使用

◆アマニ&セサミクランチ
内容量100g
上代799円(税込)

- ◎ アマニ由来のオメガ3が胡麻セサミンと一緒に手軽にとれる。
製品30g(12粒)にオメガ3を1.9g、胡麻セサミン22mg含有
※オメガ3は実測値一例、セサミンは計算値
- ◎ 一枚が小さく、薄く、食べやすい。
- ◎ 砂糖、保存量、香料、着色料不使用。

標準栄養成分 (100g中)

熱量	475kal
たんぱく質	9.2g
脂質	25.8g
(n-3系脂肪酸)	6.38g
炭水化物	59.7g
糖質	51.6g
食物繊維	8.1g
食塩相当量	0.43g

※この表示値は目安です。場合によっては、一時的にお腹がゆるくなる場合がありますが、その場合は控えるなど考慮してください。

シルバー世代には、
オメガ3と6のバランスが
特に注目されています。

深堀 勝謙(ゴマソムリエ)

胡麻おやつ研究会会長
(株)わだまんサイエンス代表取締役社長
日本胡麻協会会長



原材料名

ローストアマニ末、金イリゴマ、フラクトオリゴ糖シロップ、黒糖、麦芽糖、バター、塩、生姜末、トレハロース、※本品は大豆、落花生、くるみ、乳、小麦、オレンジ、カシューナッツ、バナナ、リンゴ、ゼラチン、桃、山芋、キウイフルーツ、アーモンドを含む製品と同じ工場で作成しております。

販売元  (株)わだまんサイエンス 〒604-0845 京都市中京区二条殿町546 NT都ビル9F

お問い合わせ・ご注文は電話：0120-46-1158へ (お電話受付時間/平日10:00~17:00) インターネット [わだまんサイエンス](#) 検索



オメガ3はどのくらいとったらよいの？



アマニ&セサミン
クランチでは
12粒(30g中)で
1日の目安摂取量(女性
50~64歳の場合)1.9g
をとることができます。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書p.127~p.151より
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09411.html

性別 年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
18~29(歳)	2.0	1.6
30~49(歳)	2.0	1.6
50~64(歳)	2.2	1.9
65~74(歳)	2.2	2.0
75以上(歳)	2.1	1.8
妊婦		1.6
授乳婦		1.8

■n-3系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

オメガ3はなぜ必要なの？

α-リノレン酸 (オメガ3脂肪酸)

カラダの
コンディションを
整えます。

α-リノレン酸

生活習慣対策

エネルギー
チャージに

若々しさのサポート

成長期の栄養補給

EPA

カラダに
欠かせない原料に

美容対策

DHA

頑張る中高年に

健やかな体を守ります

©NIPPON FLOUR MILLS CO.,LTD ALL Right Reserved.

アマニ(亜麻仁)の栄養成分

オメガ3脂肪酸、
食物繊維、
リグナンが豊富

オメガ3脂肪酸
(α-リノレン酸)
約20%

●スッキリを応援

不溶性:水溶性
約19%:9%

脂質(油)
(約40%)

食物繊維
(約28%)

タンパク質
(約20%)

●女性を応援

●カラダをキレイに導く

●リフレッシュ

リグナン(SDG)
約1%

糖質
(約1%)

水分
(約6%)

灰分
(約4%)

※SDG: Secoisolariciresinol diglucoside

日本製粉(株)の分析値、資料をもとに作成

胡麻リグナンの働きは？

胡麻に期待される10の効果

食習慣を整える

生活習慣対策

体のバランスを
整える

スムーズな
毎日に導く

体のリズムを
サポート

イキイキとした
身体に

若々しさを保つ

健康維持効果

夜のお付き合いの
お供に

女性のお悩みを
サポート

「あくまでも一般の胡麻として期待される食効になり、製品についてはありません」