

脂質異常症 と言われたら！



LDL コレステロール値が高いと指摘されました。

脂身の多い肉類、乳脂肪の多い乳製品、バターや生クリームの多い菓子類などに含まれる飽和脂肪酸はLDLコレステロール濃度を上昇させます。普段の食事内容に偏りはありますか？



やっぱり野菜も食べた方がいいの？

食物繊維は、食べ物からのコレステロールの吸収を抑える働きがあります。野菜、きのこ、海藻類、大豆製品などから摂取できますよ！



中性脂肪がなかなか下がりません…。

シヨ糖や果糖の摂り過ぎは中性脂肪上昇の原因となります。菓子類や糖含有飲料、お酒の摂取は多くありませんか？一方で、魚類に多く含まれる多価不飽和脂肪酸は中性脂肪上昇を抑える効果があります。適量の範囲で取り入れましょう！



1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう！