




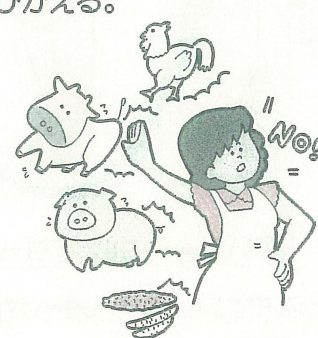


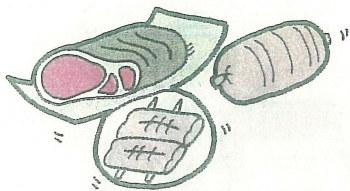
高脂血症を防ぐ日常生活の注意

コレステロール・中性脂肪を正常に保ち、健康でありつづけるために、次のことに注意しましょう。

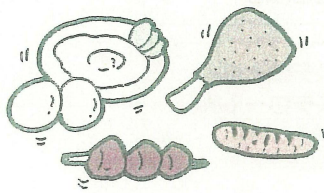
<p>●偏食をしないで、バランスのよい食事をする。</p> 	<p>●食べすぎない。飲みすぎない。 — 太りすぎに注意 —</p> 	<p>●適度な運動を心がける。</p> 
<p>●魚を多くする。 (動物性脂肪をひかえる。)</p> 	<p>●タバコはできるだけひかえ、 お酒はほどほどに。</p>  <p>目安</p> <ul style="list-style-type: none"> ●日本酒では2合以下 ●ウイスキー(ダブル)では2杯以下 ●ビールでは2本以下 	<p>●コレステロールの多い食品をひかえる。</p> 

高脂血症を予防する食生活

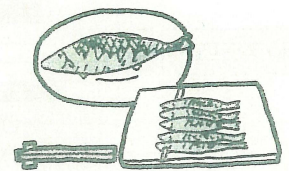
1. 脂肪の多い肉類を少なめに



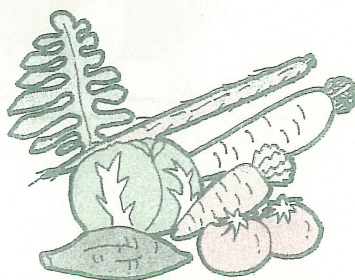
2. 卵黄・レバー・とり肉の皮
などをひかえる



3. 青身の魚をとる



4. 食物繊維を多くとる



5. 糖分の多いものやアルコールを少なめに

