

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。

●偏食をしないで、バランスのよい食事をする。



●食べすぎない。飲みすぎない。
— 太りすぎに注意 —



●適度な運動を心がける。



●魚を多くする。
(動物性脂肪をひかえる。)



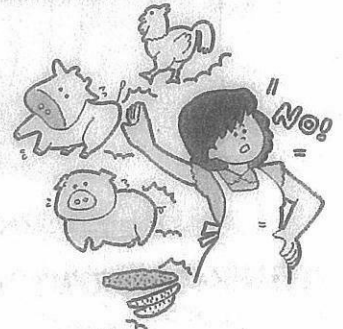
●タバコはできるだけひかえ、
お酒はほどほどに。



目安

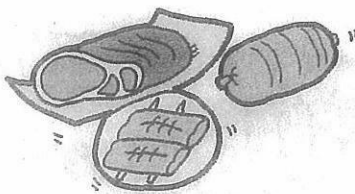
- 日本酒では2合以下
- ウイスキー(ダブル)では2杯以下
- ビールでは2本以下

●コレステロールの多い食品をひかえる。

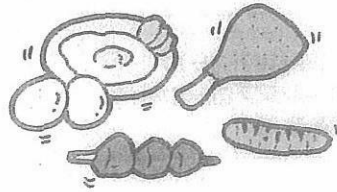


高脂血症を予防する食生活

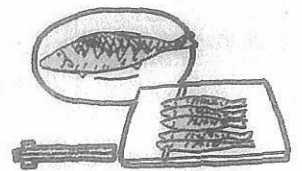
1. 脂肪の多い肉類を少なめに



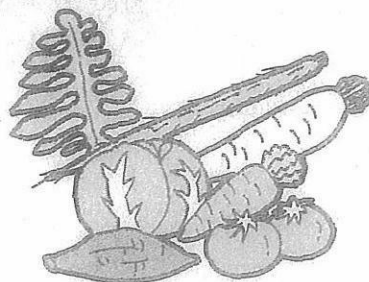
2. 卵黄・レバー・とり肉の皮
などをひかえる



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

