

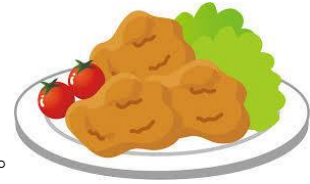
* 高コレステロールを 改善するには? *

3つの食べ方を見直してみましょう!
ポイントは「減らす」「増やす」「変える」

1 余分な油脂をとらない。

減らす

- ◇ 揚げ物(使いまわした油)を食べる回数を減らす。
- ◇ 間食は、バターやクリームなどの油脂を含むお菓子、チョコレートの量を減らす。
- ◇ ショートニングなどの加工油脂を使った加工食品(クッキーやビスケット)を減らす。



増やす

- ◇ 魚を食べる回数(3食のうち1食は魚を主菜)を増やす。

変える

- ◇ 肉は赤身を選ぶ(ばら肉や鶏肉の皮を控える)。
- ◇ 調理に使う油は植物油(菜種油やオリーブ油)を選ぶ。
- ◇ お菓子はなるべく小さめの和菓子を選ぶ。



2 食物繊維をたっぷり取る。

増やす

- ◇ 野菜の摂取量(1日350g以上が目安)を増やす。
- ◇ 大豆や大豆製品の量を増やす。
- ◇ 海藻や木の子の量を増やす。



変える

- ◇ 主食には、より精製度の低い穀類や雑穀入り(胚芽米や全粒粉パン)を選ぶ。



3 抗酸化ビタミンをたっぷり取る。

増やす

- ◇ 緑黄色野菜(ほうれん草やにんじんなど色の濃い野菜)の量を増やす(1日120g以上が目安)。



定期的に毎日の食事
を見直しましょう!

