

HDLを増やし、 LDLを減らす食事療法とは

ご自身の食生活を振り返りチェックしてみましょう。

- 1. 揚げ物や肉料理を毎日食べる
- 2. お酒が好きで飲み過ぎることも多い
- 3. 水分はあまり摂らない
- 4. 野菜は苦手
- 5. 魚よりも肉料理の方が多い
- 6. 夜食や間食を摂る
- 7. 早食いだである
- 8. ジュースや甘い缶コーヒーなどを良く飲む
- 9. ケーキや菓子など甘いものが好き
- 10. 主食+主食（御飯+麺のセット）を良く食べる
- 11. 卵は1日1個以上食べる

数が多いほど要注意
です。食生活の改善
は脂質異常症予防へ
の近道！できること
から始めませんか？



食事のポイントは、腹八分目を心掛け、バランスよく食べること！

1. 肉類のおかずより魚介類や大豆製品のおかずを心掛けましょう。



2. 卵（魚卵を含む）、レバーなどの内臓系や肉の脂身などコレステロールを多く含む食品に注意しましょう。



3. アルコール、菓子、間食、甘い飲み物は控えましょう。



4. 油を使った料理は控えましょう。特にバター、霜降肉、ラードなど。



5. 野菜、海藻、きのこなど食物繊維の多い食品をしっかり摂りましょう。果物は食物繊維が多い食品ですが、果糖に中性脂肪を上げる作用がありますので注意しましょう。



肥満、運動不足、喫煙を是正することも、とても大切なことです。



栄養科