

脂質異常症を予防するための食生活のポイント

検査項目	基準値	検査の目的・わかること
HDLコレステロール	40mg/dl以上	不要なコレステロールを体外へ排出する。善玉コレステロール。
LDLコレステロール	120mg/dl未満	動脈硬化を促進させる。悪玉コレステロール。
中性脂肪(TG)	150mg/dl未満	肥満、脂肪肝、動脈硬化の原因になる。
総コレステロール	140~219mg/dl	

1 食べすぎに注意しましょう

- 早食いをしない
- まとめ食いをしない
- 1日3回食事をする
- 就寝前には飲食しない

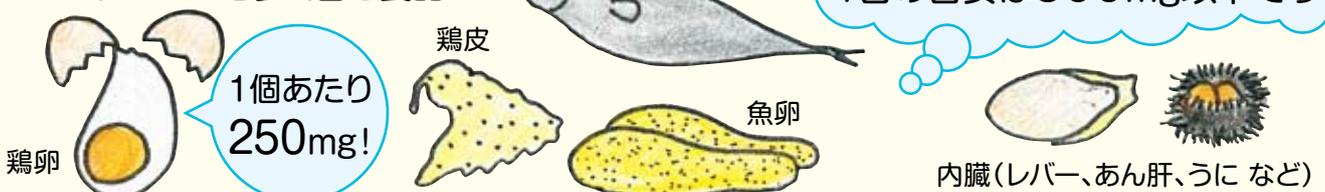


よく噛んで
「腹八分目」を
心がけましょう!

2 コレステロールの多い食品は控えましょう

高LDLコレステロール血症の方は、コレステロールを多く含む食品の摂取を控えましょう。また、コレステロールを下げる食品を上手に取り入れるとともに、野菜料理を多く摂るように心がけましょう。

コレステロールを多く含む食品



↑ コレステロールを上げる食品 ↑

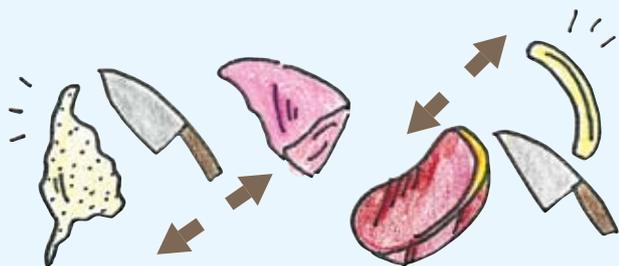


↓ コレステロールを下げる食品 ↓



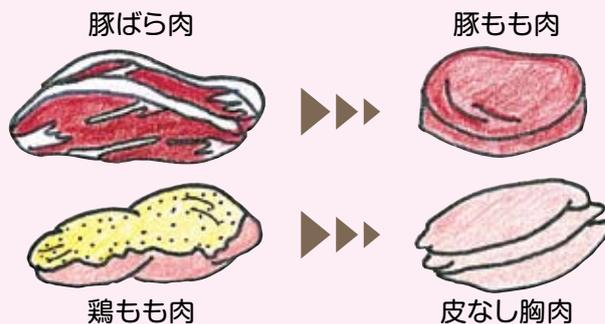
3 脂肪の摂り方に注意しましょう

脂身は取り除きましょう



目に見える脂肪(脂身)は、調理の前に切り落としましょう。

赤身の肉を選びましょう



部位によって脂肪の量が違います。

肉と魚の割合は1:1~1:2を目安にしましょう



1 対 1~2

肉料理よりも魚料理の頻度を増やしましょう。

調理方法を工夫しましょう



油の使いすぎに注意し、余分な油は拭き取りましょう。

4 糖質、アルコールは適量を守りましょう

糖質の摂りすぎやアルコールの飲みすぎは中性脂肪を増やします。

菓子類・果物類は1日80kcalを目安に!



アルコールは1日の適量を!

