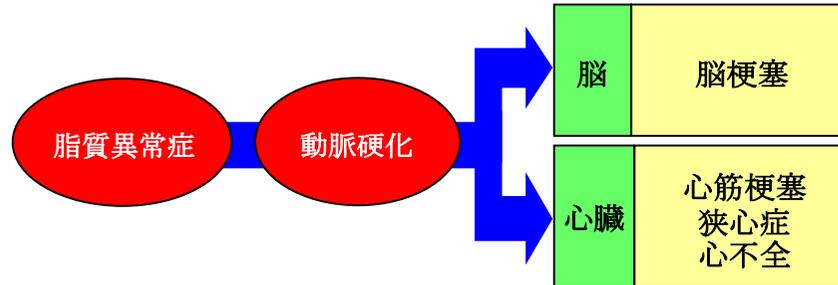


脂質異常症の食事

● 脂質異常症とは

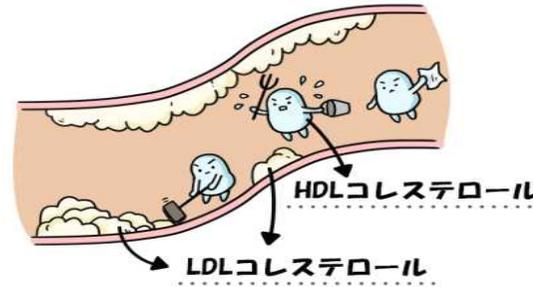
血液の中には、コレステロールや、中性脂肪などの脂肪分が含まれています。体にとって必要なものですが、標準以上に上昇した状態(善玉コレステロールの場合は低下した状態)を脂質異常症と呼びこの状態が続くと動脈硬化性疾患を促進させると考えられています。



● 診断基準値(*空腹時採血)

LDL-コレステロール(悪玉)	140mg/dL以上
HDL-コレステロール(善玉)	40mg/dL未満
中性脂肪(TG)	150mg/dL以上
non-HDL-コレステロール	170mg/dL以上

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より



あなたの 1日の 指示量	エネルギー	kca
	たんぱく質	g
	塩分	g

● 血管老化予防はバランスのよい食事から



●このような食べ方はひかえましょう。

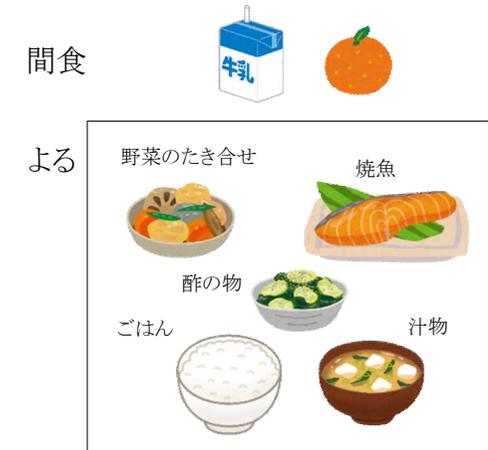
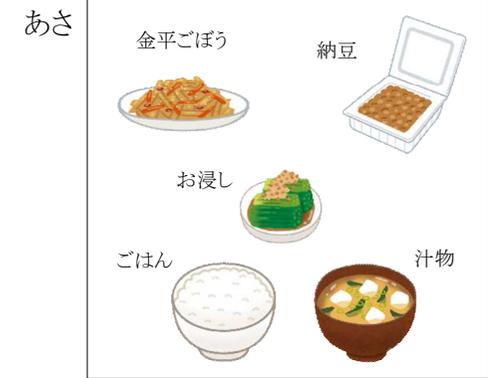


●適度な運動で肥満を予防しましょう。



●たばこはやめましょう。

● 一日の献立例



イラスト：HP かわいいフリー素材いらすとや