

● 脂質異常症の食生活のポイント

1. バランスのとれた食事をとりましょう。
2. 1日3食きちんと食べましょう。
3. よく噛んで食べましょう。

適正なエネルギー量で適正体重に

適正体重 kg
 計算式: (身長m × 身長m) × 22

食べ過ぎに気をつけて適度な運動を心がけましょう。

コレステロール量をひかえて

コレステロールは、体の中でも作られます。
 食品からは300mg以下にしましょう。

脂肪は質と量を考えて

青魚(鮭、さば、いわし)は血栓予防となるので積極的に食べましょう。

動物性脂肪を控えて(バター、ラード、ヘット)、植物性油を使いましょう。

糖分やアルコールはひかえめに

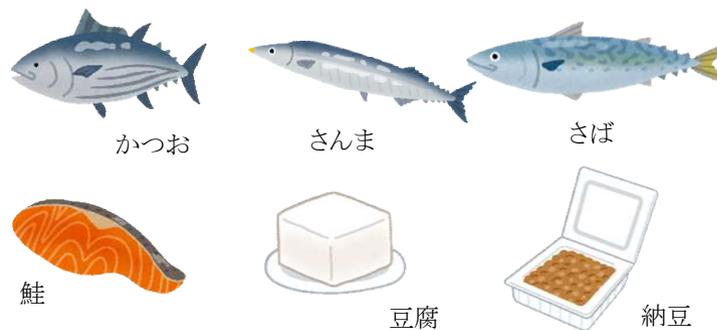
特に中性脂肪の高い人は、砂糖、菓子類、ジュース類、果物等の糖分の摂り過ぎに注意しましょう。
 アルコールは、控えましょう。

動脈硬化を予防する食品

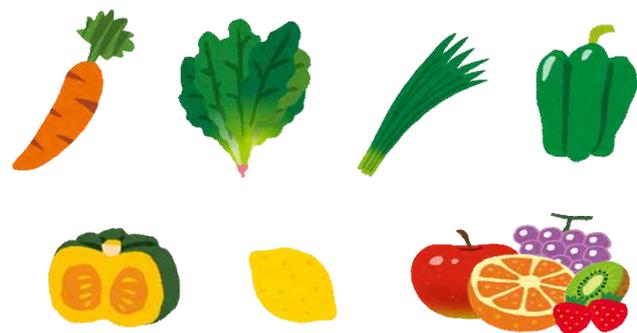
①コレステロールの吸収をおさえる食品
 ≪食物繊維の多い食品≫



②新鮮な魚介類や大豆製品
 ≪血栓予防のために≫



③抗酸化物質のビタミンA・C・E等の食品
 ≪抗酸化物質で血管の老化防止≫



控えた方がよい食品

◎コレステロールの多い食品



◎中性脂肪の多い食品

①糖分、油脂の多い食品



②アルコール

