

血清LDL(悪玉)コレステロール低下7カ条

～できることから取り入れてみましょう～

1

毎日の生活に運動を取り入れる

- 目標は1日1万歩、30分は歩きましょう。



2

朝食を和食にする

- 朝食で注意することはバターやベーコン、卵を定期的にとらないことです。



3

肉、卵を控え、魚、大豆製品を毎日1品はとる

- 肉類を食べるときは脂肪の少ない肉を選びましょう。



4

乳製品(チーズ、アイスクリーム)は低脂肪食品をとる

- 高脂肪乳製品(チーズ、バター、高脂肪牛乳、高脂肪アイスクリーム)に注意しましょう。



5

野菜、海藻を毎日食べる

- 野菜や海藻に多い食物繊維は血清コレステロールを下げるはたらきがあります。



6

バター・ラードをやめ、サラダ油、ドレッシングを!

- サラダ油、ドレッシングはコレステロールを下げるはたらきがあります。



7

菓子心、洋菓子、スナック菓子より和菓子を食べる

- 洋菓子、スナック菓子は飽和(動物)脂肪が含まれています。



以上の7つを注意しても
食べすぎは
肥満のもとです。
おいしくバランス良く
食事を取りましょう。