



今回の術前検査や定期健康診断で採血をした際、『脂質の成績が思わしくなかった・・』という方、いらっしゃいませんか？

そこで今回は、特に質問の多い**脂質**の項目について、食生活・生活習慣の改善ポイントをお話ししましょう😊

LDLコレステロールを下げるには

LDLコレステロールは増えすぎる
と血管にこびりついて、詰まりや動脈
硬化の原因に・・

頻度を減らす

脂身の多い肉

バターやクリームなどの乳製品

インスタント食品、スナック菓子、菓子パン

頻度を増やす

魚（特に青魚）・魚介類

大豆製品

玄米、きのこ、野菜の食物繊維

中性脂肪（TG）を下げるには

中性脂肪はいわゆる体脂肪だ
ね！体温維持や、内臓を守る働
きもあるよ！

頻度を減らす

お菓子やジュースからの砂糖

ラーメン+ライス等炭水化物の重ね食い

果物（片手分が1日の目安）

揚げ物などの油の多い料理

アルコール

頻度を増やす

魚（特に青魚）・魚介類

有酸素運動

HDLコレステロールを上げるには

頻度を減らす

喫煙

頻度を増やす

運動

HDLコレステロールは、血管にある余
分なLDLコレステロールを回収してく
れるよ！あと、中性脂肪が高い人は
HDLコレステロールが低くなる傾向に
あるみたいだから、中性脂肪の増えす
ぎには注意だね！