



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	頻度を 増 やす
脂身の多い肉	魚（特に青魚）・魚介類
バターやクリームなどの乳製品	大豆製品
インスタント食品、スナック菓子、菓子パン	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	頻度を 増 やす
お菓子やジュースからの砂糖	魚（特に青魚）・魚介類
ラーメン+ライス等炭水化物の重ね食い	有酸素運動
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	

HDL コレステロールを上げるには

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！

頻度を 減 らす	頻度を 増 やす
喫煙	運動