

まず、内臓脂肪を減らす

次に、食事内容を変える

上げる食品を控える

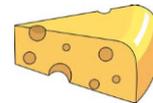
- ・飽和脂肪酸（動物性脂肪）の多い食品
- ・油脂を多く使う加工食品

※油や果物の摂りすぎにも注意
 （不飽和脂肪酸や食物繊維は多いが、
 中性脂肪の上昇や肥満の原因に
 なる）

三枚肉など
脂身の多い肉



バターや
チーズ



洋菓子



即席めん



チョコ



ポテトチップス



食べすぎに注意！

植物油
果物

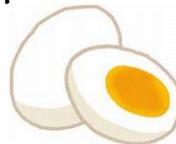


多く含む食品を控える

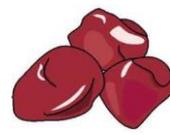
食事から摂るコレステロール量を減らす
 事も大切です

コレステロール値が高い人 = コレステ
 ロールを体内に蓄積しやすい状態

卵



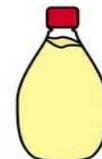
レバー等、肉・魚の内臓



魚卵



マヨネーズ



下げる食品を増やす

- ・魚の脂（多価不飽和脂肪酸。特に青魚に豊富）
- ・食物繊維が摂れる食品
- ・大豆製品（閉経後の女性におすすめ）

青魚



野菜



海藻



大豆製品
（豆腐、納豆）



体質の影響なら、服薬を検討