

# 中性脂肪を上げるもの

## ①肥満

## ②糖質・アルコールの摂りすぎ

炭水化物



インスタント食品など



菓子・果物類



アルコール



## 中性脂肪を

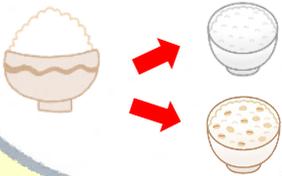
# 改善

するための食事

●茶碗をひと回り

小さいものに変えよう

●主食は白よりも茶色のものを



一品料理より

品数の多い定食を



メインのおかずは

魚をえらぶ

魚の脂には中性脂肪を  
下げる働きがあります



果物の1日量は

片手にのる量で



りんご  
半分



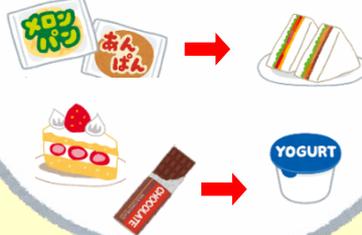
バナナ  
1本



みかん  
2個

菓子类は

1日80キロカロリー以内



アルコールは

適正摂取量を守る



週2日の休肝日を  
作りましょう