

「コレステロール」のはなし



コレステロールの正常値(冠動脈疾患のない人) 知っていますか？

LDL(悪玉コレステロール): 140mg/dl 未満
HDL(善玉コレステロール): 40mg/dl 以上
ちなみに・・・TG(中性脂肪): 150mg/dl 未満



コレステロールって悪者？

コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸生成など、私たちの体には必要なものなのです。でも、過剰になってしまうとコレステロールが血管の壁につき、動脈硬化を起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの病気につながります。



下の図はコレステロールに関する食品です。

実はチョコレートやポテトチップスなどはあまりコレステロールは高くないって知ってましたか？

ただ、コレステロールを上げやすい食品なので、特に注意が必要なのです！！



こんな事、心当たりありませんか？

肥満 運動不足 ストレス 喫煙
食べすぎ・偏食 お酒の飲みすぎ



上記にチェックがついた人は、
こんな食生活をしていきましょう！

主食・主菜・副菜を揃えた食事を
自分に合った量を食べ、

適度な運動を

お肉(牛・豚・鶏等)より

魚(特に青魚)を多めに

食物繊維をたっぷりと

