

## ♥ 脂質が気になるあなた ♥

### 無理なくできる脂質異常を改善するコツ

#### 食生活を見直す

- コレステロールを増やす食品を抑える  
脂身の多い肉 🍖 ・ 乳製品 🍞 ・ スナック菓子 🍪
- コレステロールが多く含まれている食品を抑える
- コレステロールを減らす食品をとる  
青背の魚 🐟 ・ 海藻類動物 🌿 ・ 大豆製品 🍲 ・ 野菜 🥕 🥒 🍅

#### 運動量を増やす

- 一つ先の駅まで歩く
- ペットと家族と散歩を楽しむ
- できるだけ階段を使う

節酒 🍷

糖分を抑える 🍬

禁煙 🚭

### コレステロールを多く含む食品

鶏レバー 🍗 ・ 豚レバー 🐷 ・ 牛レバー 🐮 ・ 牛タン ・ 鶏手羽 ・ 鶏砂肝 ・ いか 🐙 ・  
するめ ・ うなぎ蒲焼き ・ 子持ちシシャモ ・  
あんこう肝 🐟 ・ ワカサギ ・ どじょう ・ あなご ・ 車エビ 🦞 ・ ニシン ・  
アユ ・ ホタルイカ ・ いかの塩辛 ・ きす ・ アワビ ・ ゆでダコ 🦑 ・ うに ・ 甘エビ ・  
卵黄 🍳 ・ 卵 ・ たらこ ・ すじこ ・ ウズラ卵 ・  
数の子 ・ シュークリーム 🍰 ・ カステラ ・ ショートケーキ 🍰

コメントの追加 [01]:

参考資料：健診結果が気になったらシリーズ  
京都市城南診療所 HPH 職員チーム