

高脂血症の治療は食事から・・・

1. 適正な摂取エネルギー量を守りましょう

1食に**主食1皿+主菜1皿+副菜2皿**を組み合わせましょう

主食：ご飯・パン・麺類など

主菜：魚・肉・卵・大豆製品を使った料理

副菜：野菜・海藻・きのこ類を使った料理



2. コレステロールの多い食品は控えましょう(下記参照)

3. 天ぷらやフライなどの揚げ物は控えましょう

4. 野菜・海藻・きのこ類をたくさん摂りましょう

5. 肉類の脂肪は避けましょう

6. 果物の食べ過ぎに注意しましょう

7. アルコールは控えましょう

<積極的に摂りたい食品>

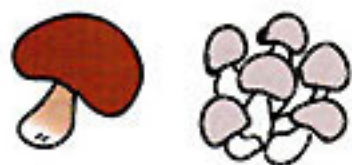
野菜類



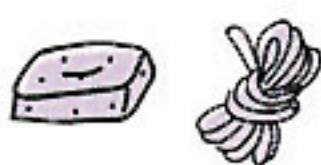
海藻類



きのこ類



こんにゃく

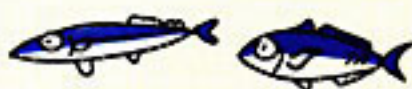


<お薦めしたい食品>

・肉よりも…大豆製品



・魚の中でも…青背魚



・豆類



鶏ささみ



低脂肪牛乳



・油を使うなら…植物油
(べにばな油, サラダ油,
オリーブ油など)



<控えた方がよい食品>

●コレステロールの多い食品

(コレステロールの多い人は減らしましょう)

卵黄



魚の卵

(たらこ, いくらなど)



内臓類

(レバー)



小魚類(ししゃも・しらすぼし)



肉の脂身



ベーコン



バター



生クリーム



●糖分の多い食品

(中性脂肪の多い人は減らしましょう)

チョコレート



ケーキ



菓子



ジュース



アイスクリーム



果物(りんごなら1日
あたり大1/2個まで)

清涼飲料水



アルコール

