

中性脂肪を下げる健康習慣ポイント

食事

1 食べ過ぎ注意！腹八分目

適正な摂取エネルギーを意識しましょう。炭水化物だけの食事にならないようにしましょう。早食いは食べ過ぎにつながります。食事はゆっくり、よく噛んで食べましょう。

食事

2 不飽和脂肪酸の多い魚を増やそう

不飽和脂肪酸には、中性脂肪を下げてくれる働きがあります。

特に青魚を摂るよう心掛けましょう。

■1日1切れ（70～100g）が目安



食事

3 野菜・海藻・きのこ類をたっぷり

食物繊維には、腸内で糖質や脂質の吸収を抑制する働きがあります。

■野菜：350g以上/日



おやつ

甘いものを減らす



ケーキやチョコレートなどのお菓子、ジュースやスポーツドリンク、栄養ドリンクなどの加糖飲料は、肥満の原因にもなるので控えましょう。

お酒

お酒は適量

アルコールは、肝臓で脂肪を作るのを助けます。また、食欲増進作用があり、食べ過ぎにもつながります。適量飲酒を楽しみましょう。

■日本酒換算で1日1合まで

■週1日以上のお休肝日



体重

肥満に注意

体重をはかり、適正体重(BMI 2.5未満)を心掛けましょう。



■1ヶ月に1kgを目標に減量

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

身体活動

適度に体を動かす

日常生活の中で、活動量を増やすことを心掛けましょう。

■歩行程度の身体活動を毎日60分

■息の弾む程度の運動を毎週60分程度



禁煙

禁煙は早めに

喫煙は中性脂肪を増やします。能動喫煙だけでなく、受動喫煙も避けましょう！がんや認知症などの原因にもなります。

早めに禁煙にトライしましょう。

