

コレステロールを改善する健康習慣ポイント

食事 1

脂質を調整する



油脂は少量でもエネルギーが多いので、取り過ぎに注意しましょう。油脂の種類によって含まれる飽和脂肪酸の量に違いがあります。コレステロールを上げる食品を控え、下げる食品を意識してとるようにしましょう。



- 飽和脂肪酸の多い食品を減らす
- コレステロールの多い食品摂取を減らす

肉の脂身・バター・チーズ・卵黄など



- 多価不飽和脂肪酸の多い食品を増やす

魚・大豆製品など



食事 2

野菜・海藻・きのこ類をたっぷり

食物繊維には、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。食物繊維が豊富な野菜・海藻・きのこ類を意識してとりましょう。

- 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、アイスクリームなどのお菓子にも脂質が多く含まれています。肥満の原因にもなるので控えましょう。



体重

肥満に注意

体重をはかり、適正体重(BMI25未満)を心掛けましょう。

- 1ヶ月に1kgを目標に減量

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



禁煙

禁煙は早めに

喫煙は、LDLコレステロールを酸化させ、HDLコレステロールを減少させます。

早めに禁煙にトライしましょう。

また、受動喫煙も避けましょう！



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

