

毎日の食生活を見なおして 脂質異常症を予防しましょう！

脂質異常症を予防するためには、「1日3食、規則正しく」「**バランスのよい食事**」を心がけることが大切です。「**食べ過ぎない**」ことを意識しながら、下の内容を参考に食品を上手に選んで食べましょう！

「**バランスのよい食事**」にするには、1食の中で**主食・主菜・副菜**をそろえることがポイントです。



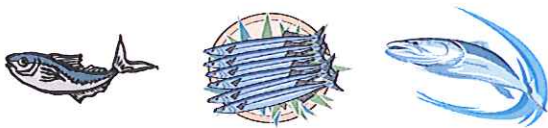
主食・・・ごはん・パン・麺類など
主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品などのおかず
副菜・・・野菜・海藻・きのこ・芋類などのおかず
 (具だくさんの汁物の場合は副菜となります)

●食品の選び方

積極的にとり
たい食品

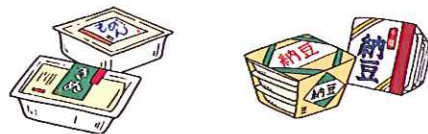
魚

あじ・いわし・かつお・さんま・さばなど



大豆・大豆製品

豆腐・納豆・おから・豆乳など



野菜類 (野菜・海藻・きのこ・こんにゃく等)

1日に5皿分 (350g) の野菜を食べましょう。



控えめに
したい食品

コレステロールを多く含む食品

卵黄



内臓や鶏皮



動物性の脂肪

脂身



ラード・ベーコン
コーンビーフ など

乳脂肪分



バター・生クリーム

砂糖類、菓子類

洋菓子



和菓子



ジュース類



アルコール

アルコールの適量を知りましょう。



日本酒なら
1合(180ml)

焼酎(20度)なら
(焼酎6:水4)で
割って1合(180ml)

ビールなら
中ビン1本
(500ml)

ワインなら
グラス2杯
(240ml)