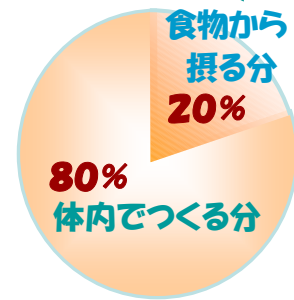


コレステロール値を下げよう!

コレステロール値はなぜあがるの?

コレステロールの約20%は食物から摂取され、残りの80%は、肝臓をはじめとした体内でつくられています。

本来、体内ではコレステロール量を一定に保つ機能が働いています。つまり食物から摂るコレステロール量に応じて体内でつくる量が増減します。しかし、このバランスがくずれると、コレステロール値は上がりやすくなります。



毎日食べる食事の見直しがキーポイント

毎日食べている食事の中に、コレステロール値を上げるものが多く含まれていませんか。心当たりがあればそれらを控え、反対にあまり影響のないもの、下げる働きのあるものを意識的にとりましょう。

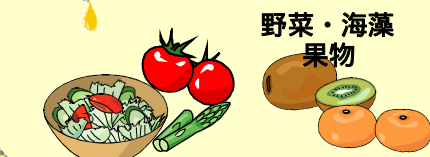
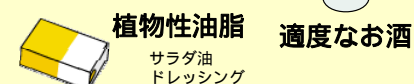
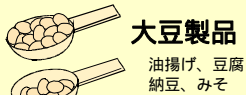
また、食べ過ぎないようにしたり、からだを動かすことも大切です。

卵は週に3~4個に

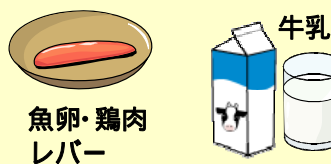
色々な見方がありますが、特別なことがなければ、極端に制限せず週に3~4個位を心がけましょう



コレステロール値を下げる



あまり影響がない



コレステロール値を上げる

