

脂質異常症の**予防・改善**には**食事療法、運動療法、禁煙**などの生活習慣の改善を行うことが重要です。



高LDLコレステロール血症の人が注意したい食品

- **コレステロールを多く含む食品例** ●●●●●●●●●●
卵黄、レバー、魚卵(いくら)、うなぎ、肉の脂身、ししゃも、イカ、タコ、海老、乳製品(バター、生クリーム、牛乳)など

高LDLコレステロール血症の人におすすめしたい食品

- **コレステロール値を下げる食品例** ●●●●●●●●●●
食物繊維を多く含むもの(野菜、海藻、きのこ等)
DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含む青魚、大豆製品



高トリグリセライド(中性脂肪)血症の人が注意したい食品

- **糖分の多い食品例** ●●●●●●●●●●
お菓子、ジュース、お酒など(お酒は1日ビール1本程度にしましょう)

タバコも脂質異常症の原因になりますので、タバコは控えましょう。





エルメッド エーザイ株式会社



エーザイ株式会社

CODE ATO(1)005

2011年11月作成