

あなたの目標値

LDL 値（悪玉コレステロール）（ ）

HDL 値（善玉コレステロール）（ ）

TG 値（中性脂肪:トリグリセライド）（ ）

脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール	140mg/dL 以上
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール	40mg/dL 未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド	150mg/dL 以上

診断基準は薬の服用を開始する基準ではありません。

Q 食事で気をつけるポイントは？

- A** ★ 間食や夜遅い時間の食事は避ける。
- ・カロリー控え、標準体重に近づけましょう。
- ★ 昼や夜にかたよってたくさん食べない。1日3食、なるべく均等に。
- ・一度に食べ過ぎるのは肥満の原因になります。
- ★ 早食いをせず、よく噛んで食べる。ながら食いはしない。
- ・早食い・テレビ見ながらのながら食いは食べ過ぎの原因になります。
- ★ 動物性の脂を控え、植物性の油や魚をとる。
- ・植物油・青魚にはコレステロールを減らす不飽和脂肪酸が多く含まれています。
- ★ 食物繊維を多くとる(野菜、芋、きのこ類など)。
- ・食物繊維はコレステロールを減らすはたらきがあります。

もう一度食生活の見直し
を！