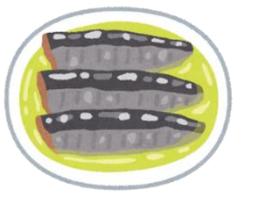
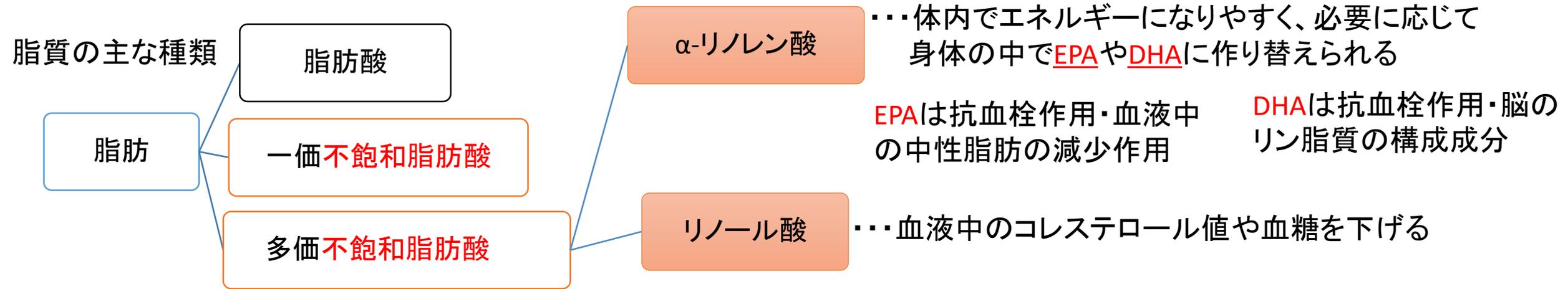


脂質(脂肪酸)はバランスよく摂りましょう！！



脂肪は、**摂りすぎる**と肥満になりやすく、高血圧や高血糖、心臓や脳の病気の原因となります。

不足するとエネルギーが不足して疲れやすくなったり、血管や細胞膜がもろくなり、脳出血になる可能性が高くなります。



◎コレステロールの多い方は、**不飽和脂肪酸**を意識して摂りましょう！！

- ①魚を積極的に食べましょう・・・EPAやDHAが豊富！！
例)焼き魚、お刺身、缶詰(みそ煮や水煮)
- ②動物性油から植物性油に変えてみましょう・・・コレステロール低下作用があり
例)バターやラード→サラダ油、コーン油、オリーブ油、菜種油など

EPAやDHAは、認知機能低下や認知症の予防効果も期待されていますよ～



◎定期的に**体の状態**をチェックしましょう！！

中性脂肪、悪玉コレステロール、BMI、腹囲など健康診断で結果を確認。改善が必要な場合はできることから始めましょう。

脂質を上手にとるために

栄養バランスのとれた食事を心がける。



1日1食は焼き魚、お刺身、水煮やみそ煮の缶詰など魚料理をメインディッシュにする。



高コレステロール血症の方は、肉類を下茹でや湯通しにする。

揚げ物【天ぷら、フライ等】をなるべく控える。

揚げる・炒める・蒸す・煮るなど色々な調理方法を取り入れる。



料理では、植物油を上手に使いましょう。(オリーブ油や菜種油、キャノーラ油、えごま油、あまに油など)



肉は赤身や脂身を取り除いた肉など脂肪の少ないものを選びましょう。

