






参考) コレステロールを上げる食品・下げる食品

↑ **コレステロールを上げる食品**

<p>豚肉・牛肉の脂身</p>  <p>豚肉 牛肉</p>	<p>肉加工食品</p>  <p>ベーコン ハム ウインナー</p>	<p>乳脂肪分</p>  <p>牛乳 チーズ ヨーグルト</p>	<p>動物性油脂 洋菓子類</p>  <p>クッキー バター ケーキ ドーナツ</p>	<p>卵黄</p>  <p>卵黄</p>
				<p>その他</p>  <p>即席麺</p>

↓ **コレステロールを下げる食品**

<p>野菜・果物類</p>  <p>かぼちゃ 人参 さつまいも トマト じゃがいも ほうれん草 きゅうり ブロッコリー みかん りんご</p>	<p>きのこ類</p>  <p>しいたけ しめじ マッシュルーム</p>	<p>青魚</p>  <p>さば まぐろ さんま かつお いわし</p>	<p>大豆・海藻類</p>  <p>納豆 大豆 わかめ</p>
			<p>植物性油脂</p>  <p>オリーブオイル 菜種油 サラダ油</p>

参考) 食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維
を多く含む食品
便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維
を多く含む食品
便を柔らかくする
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性
食物繊維の両方
を多く含む食品



参考) タイプ別 生活改善ポイント早見表

優先度が高い順に◎→○→△。まずは◎の項目から取り組むと効果が出やすくなります

	LDL(悪玉) コレステロール	HDL(善玉) コレステロール	中性脂肪
食べすぎ改善		△	◎
糖質を減らす		△	◎
脂質のとり方改善	◎		
食物繊維をとる	○		○
節酒			◎
禁煙	○	◎	○
運動	△	◎	◎
減量	△	○	◎