

脂質異常症を予防しよう



血液中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が多い状態が続くと動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。脂質異常症の自覚症状はほとんどないため、予防が重要です。

予防するための食事のポイント

食物繊維をとる

野菜や海藻、大豆や大豆製品、ナッツ類に多く含まれています。



サラダ

魚を積極的に食べる

特に青魚には、悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPAとDHAが豊富です。



焼き魚（さば）



ご飯



青菜のゴマ和え



豆腐とわかめのみそ汁

ご飯は適量食べる

脂質が少ないですが、食べ過ぎは中性脂肪上昇につながります。玄米や雑穀米に置き換えると、食物繊維量がアップします。

塩分はひかえめに

動脈硬化を予防する上で減塩は重要です。みそ汁は1日1杯までが目安です。

お酒はひかえめに

1日のアルコールの目安量は、ビールでは500 mlが目安です。



ジュースやお菓子は食べ過ぎ注意

甘いものは中性脂肪が上がりやすいです。



運動をしよう

有酸素運動がおすすめです。座っている時間を短くすることも効果的です。



みんなで食ロス

1. 食べ残さない

作った料理は早めにおいしく食べよう

2. 買いすぎない

傷ませたい賞味期限・消費期限を切らさないようにしよう

3. 作りすぎない

体調や家族の予定などを考えて作りすぎないようにしよう！

食べられる量をおいしく食べよう！



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン