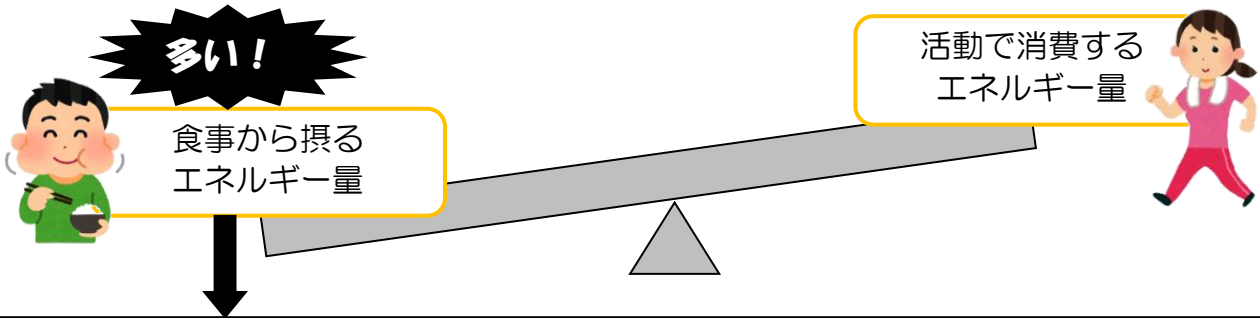


～ 中性脂肪が気になる人へ ～

原因はなに?! 気になる中性脂肪の改善法

中性脂肪にご用心

中性脂肪は重要なエネルギー源ですが、とりすぎると体脂肪として蓄えられて肥満をまねき、生活習慣病を引き起こします。血中中性脂肪が高い場合は、運動などでのエネルギー消費と、食事からとるエネルギー量のバランスがとれていない可能性があります。



あなたの食事の原因をチェック!

- ①お菓子・清涼飲料水などが多い
 - ②お酒が多い
 - ③果物が多い
 - ④炭水化物が多い
 - ⑤油料理が多い
- } (合わせて1日200kcal以内ならOK)
- 運動不足が原因場合は、今より+10分、+1000歩を意識してみよう!



原因別! 気になる中性脂肪の改善法

①	お菓子・甘い飲料の工夫 クッキー2枚 約100kcal 炭酸飲料約500ml 約200kcal ・洋菓子→和菓子を選ぶ ・ゼリー、ヨーグルトなどの低カロリーを選ぶ ・お茶に変える ・低カロリー飲料にする
②	お酒の適量 ビール中ビン 500ml 約200kcal 日本酒 180ml 約190kcal 焼酎 100ml 約150kcal ワイン2杯 200ml 約150kcal
③	果物の適量 ・1日以下の量から1~2つ(100~200g) 1本 1/2房 半分 1個半 6個
④	炭水化物の工夫 1食 180g ~200g ・炭水化物の重ね食い(丼+うどん等)をやめる ・ご飯をすし1貫分減らす ・ご飯茶わんを小さめのものに買い替える
⑤	油料理の工夫 ・調理方法を変える(揚げる→蒸す、茹でるなど) ・調理に使う油の量を少量にする ・肉類は下茹でや湯通しをする