

動脈硬化の病気を防ぐために

☆基本は生活習慣改善☆

- 禁煙
- 食事を見直す
- 運動する
- 若い頃の体重を維持する

脂質異常症が改善されず、内服が開始となった場合にも食事・運動療法はやめずに続けてね。

Pick up!!

食習慣・食行動を見直し、体型をコントロールしよう

- 1日3食、規則的にとる
- 腹八分目とする
- 薄味を心がける
- よく噛んで食べる
- まとめ食い・ながら食いはしない
- 就寝前2時間以内はできるだけ食べないようにする

伝統的な日本食が動脈硬化予防におすすめ



メインは1品。肉ばかりではなく、魚や大豆製品をとるのがええんじゃよ。まずは野菜のおかずからよく噛んで食べると満腹になるぞ。



とり入れるように心がけよう

- 青魚
- 大豆・大豆製品
- 野菜・海藻
- きのこ

コレステロールを減らしてくれるよ



とりすぎないように、ほどほどに

- 肉の脂身・内臓・皮・乳製品・卵黄 (バラ肉・ひき肉・鶏の皮など)
- 加工食品 (ベーコン・ハムなど)
- 菓子類 (ケーキ・スナック・菓子パンなど)
- アルコール

ちょこっとアドバイス…効果的な減量方法とは!?

減量の成功者の多くがこまめに体重を測定されています。これは日々体重をチェックすることで、普段の生活習慣を自然と振り返り、改善しようとするからです。

まずは1ヶ月、体重を量って記録してみることがおすすめです!

また、減量で最も大切なことは『継続できるか』です。偏った食事制限で短期間に急激に痩せるとリバウンドしやすくなります。バランスの良い食事と腹八分目、適度な運動で健康を手に入れましょう。

