

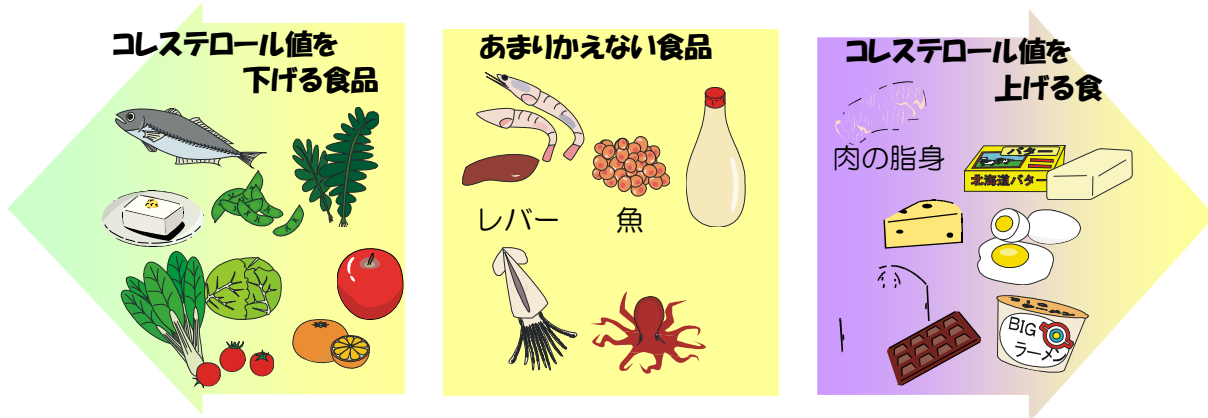
ご自分の生活を再確認してみましょう。

●食生活の見直し

中性脂肪を上げやすい食品：摂りすぎに注意しましょう



コレステロールを変化させる食品：バランスを確認してみましょう



積極的に摂りましょう!!

※ただし、油は高エネルギーなので摂りすぎに注意しましょう

●適度な運動 ～目標は1日1万歩、30分は歩きましょう～

適度な運動をおこなうことは中性脂肪やコレステロールを予防・改善するだけでなく、骨粗鬆症や代謝の促進など、体に良い影響を与えます。運動は三日坊主では意味がありません。健康のためには継続することが大切。無理のない運動を続けましょう。普段の生活活動を見直すことで運動量がアップします。

ポイント

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ・まずは1日10分程度の運動から始めてみる | ・たまには運動のやり方を変えてみる |
| ・「週何回!!」と目標をたてる | ・エレベーターやエスカレーターは使わない |
| ・近距離の移動には徒歩や自転車 | ・速歩きを心がける |
| ・買い物・洗濯掃除などの家事をこまめに | ・普段人に頼んでいる事は自分で（ゴミ捨て等） |

●肥満解消 ～ベスト体重を維持しましょう～

「肥満」が生じると悪玉コレステロールと中性脂肪の値が高くなり、善玉コレステロールの値が低下します。食べ過ぎ・飲み過ぎに注意し、体重のコントロールに努めましょう。

●禁煙

喫煙はHDLコレステロールを低下させ、動脈硬化の危険因子となります。