

生活習慣病の予防

コレステロール値・中性脂肪の高い人

血液中の脂肪分であるコレステロールや中性脂肪が多い状態を高脂血症といいます。この状態が長く続くと動脈硬化が促進され脳卒中や狭心症、心筋梗塞などをひきおこす危険因子となります。









こんな生活習慣が思いあたりませんか？

- ① 太りぎみである
- ② お酒が大好きでいつも飲み過ぎてしまう
- ③ 甘いものが大好き
- ④ 魚よりも肉が好き
- ⑤ 運動するより寝ている方がいい



食べすぎに気をつけよう!!

多脂肪食品

	ベーコン (39%)
	ウィンナー ソーセージ (25%)
	コンビーフ (19%)
	ロースハム (14%)
	市販の ハンバーグ (14%)
	揚げ菓子 ドーナツ (30%)
	クッキー クワツサン (25%)
	ポタージュ スープ (12%)

脂肪のとりすぎを防ぐ肉料理のヒント!

肉の脂身は思い切って残しましょう。



カツより焼肉、焼肉よりしゃぶしゃぶ
や網焼きさらにゆで豚や酒蒸し ???



スープやシチューの調理中に
出た脂はこまめにとり除く

電子レンジや、焦げつかないフライ

パンで脂をカット

肉じゃが

筑前煮



ロール
キャベツ

麻婆豆腐



時には、こんな
肉料理も
いいですね。

野菜料理も一緒に!



ツナサラダ

炊き合せ

ひじき煮

きんぴら

野菜のあえもの