



栄養だより

平成 27 年 5 月 No. 240

由良病院 栄養科

木々の若葉が目まぶしい風薫る季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

* 脂質異常症の食事療法のポイント 3 *

食品のコレステロール

食品にはコレステロールを「上げる食品」「多く含む食品」「下げる食品」があります。



チョコレート



卵黄



即席麺



バターやチーズ
などの乳脂肪分



脂身の多い肉



ポテトチップス



これらの
加工食品

「上げる食品」

少量でも体内のコレステロールを増やしやすいため注意！！

「多く含む食品」

コレステロールが高いと言われている方は控えめに！！

卵（全卵）



皮なしの鶏肉



レバー



明太子などの魚卵



タコ

イカ



エビ

「下げる食品」

果物は摂り過ぎに注意！！



大豆製品



わかめ



果物



青背の魚



野菜

