

# ◎ コレステロールを下げる3つの方法

食事を見直す

運動を  
習慣にする

薬をのむ  
\* 薬だけに頼ら  
ないこと!!

淀川区の歯医者さん

池尻歯科医院 WEBサイト >>

## ◎ コレステロールを下げるための食事のポイント

- ★ 1日3回. 規則正しい食習慣
- ★ 栄養バランスのとれた適量の食事
- ★ カロリーをとりすぎない
- ★ 食物繊維やコレステロールを下げる食品を積極的にとり.  
コレステロール値を上げる食品は控える

### コレステロールを増やす食材

コレステロールを多く含む食材



コレステロールを増やす脂肪分を多く含む食材



カロリーの高い食材



### コレステロールを減らす食材

食物繊維を多く含む食材



コレステロールを減らす脂肪分を多く含む食材

