

脂質異常症の患者様へ

1. 悪玉コレステロール（LDL）を、140以下に、
中性脂肪を、150以下にしましょう。
2. 食事は、食物繊維の多い物（野菜 海藻 豆類 キノコ類など）を、しっかり取り、背中の青い魚（イワシ サバ アジなど）も取りましょう。

コレステロールの多い食品（レバー モツ タラコ イクラ卵 など）は、控えめにしましょう。
3. 体重は、肥満指数（BMI）で22～25をめざしましょう。
4. 運動は、毎日、適度に行いましょう。

ウォーキングなど自分に合った運動を行いましょう。
5. 血圧は、家庭血圧で、130－80をめざしましょう。
6. 塩分は、1日7gを目指しましょう。

（日本人は、食塩を1日13g取っています）

漬物、干物 などは控えめに、うどんやラーメンのお汁は飲まないなど、食事に注意しましょう。

食べ過ぎを避け、バランスの良い食事を取りましょう。