

からだを変える食事のポイント

体重 を減らすには

食事の量を減らす



血圧 を下げるには

もちろん減塩



血糖値 を下げるには

センイを増やす



中性脂肪 を下げるには

実は 減糖も



コレステロールを下げるには

あぶらを変える



中性脂肪を下げるには 実は 減糖も

- ご飯
- 菓子類
- アルコール
- 果物
- 揚げ物



動く分だけ食べる

コレステロール を下げるには

あぶらを変える

- 肉料理 
- 揚げ物 
- 魚料理 
- 大豆料理 



洋食から和食へ

／ 4週間でも ／

中性脂肪を下げる食事



ご飯、菓子類、
アルコール、
果物を減らす

糖分・果糖 ↓

こんな人は要注意

- ✓ ご飯を300 g 以上食べている
- ✓ 15時を見るとお菓子をぱくり
- ✓ コンビニでは メロンパン
- ✓ 毎晩ビールを2本
- ✓ 水分補給は 清涼飲料水



野菜、きのこ、
海藻を増やす

毎食、食物繊維 ↑

こんな変え方あります

- ✓ 玄米ごはん250 g にする
- ✓ 15時のおやつは無塩ナッツ
- ✓ コンビニでは おにぎりとお惣菜
- ✓ ビールは1本 できれば飲まない
- ✓ 水分補給は お茶か水

／ 4週間でも ／

コレステロールを下げる食事

肉・揚げ物料理
を減らす

飽和脂肪酸 ↓

魚・大豆料理
を増やす

不飽和脂肪酸 ↑

野菜、きのこ、
海藻を増やす

毎食、食物繊維 ↑

こんな人は要注意

- ✓ 毎日揚げ物を食べている
- ✓ 迷わず 肉を選ぶ
- ✓ ホルモンをよく食べる
- ✓ 朝は バターたっぷりトースト
- ✓ コンビニスイーツ大好き
- ✓ せんべいよりクッキー派



こんな変え方あります

- ✓ 炒める・焼く・茹でる
- ✓ 魚の種類を楽しむ
- ✓ 洋食より和食
- ✓ スイーツは特別な日だけ
- ✓ おやつを食べるなら
せんべい、まんじゅう

