

脂肪は 質と量を 考えて

2

【食習慣でひと工夫】

食事は1日3食規則正しく、 コレステロールを摂り過ぎない

食べ過ぎると体内で脂肪をたくさん蓄えてしまいます。

脂質は控えめに、 種類を賢く選ぶ

脂質(コレステロール)を多く含む食品は控えめにしましょう。

肉類は脂肪の少ない部位や種類を選ぶ

ロースやバラ肉よりもヒレやモモなどの赤身肉を選びましょう。鶏肉は皮を取り除き、モモよりムネやささみを選びましょう。

控える

脂肪を**多く含む食品**



しっかり食べたい

コレステロールを**下げる食品**

