



私は“幸”（こう）なる

当院の健康診断で、

なんと、血中脂質の再検査率が、男性**46%**、女性**34%**という結果でした…

血中脂質の上昇は、命に関わるサインです!

! 過食・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスが原因です **!**

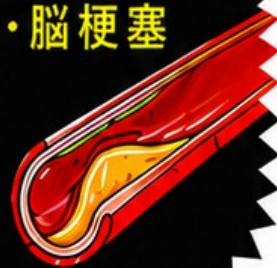
食事のポイント

1 清涼飲料水は糖質のとり過ぎ!

ジュースや炭酸飲料には、大量の糖質が含まれています。血中脂質を急上昇させ、中性脂肪の大きな原因に!



血中脂質の上昇を放置すると…
動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞
など、命に関わる病気のリスクが高まります!



! スポーツ飲料も角砂糖6~10個分の砂糖が含まれています

2 菓子パンやカップラーメンは危険!

糖質や脂質、塩分が非常に多く、栄養バランスも最悪。血中脂質を急上昇させ、動脈硬化のリスクを高めます。



! カップラーメンをスープも全部飲むと、1日の脂質基準をオーバー!

3 野菜ジュースも油断大敵!

野菜ジュースは体に良さそうですが、実は糖質が多く、カロリーも高め。飲み過ぎると、血中脂質の上昇に直結します。



今後、どうすればいいの?

1 清涼飲料水の代わりに、「水・お茶・無糖の飲み物」を!

糖質ゼロの飲み物に替えるだけで、余分な糖質をカットできます。最もおすすめは「水」や「お茶」。



2 代わりに食べるならおすすめは「体にやさしい選択」を!

主食は玄米・雑穀ご飯、主菜は魚、大豆製品、鶏むね肉など、野菜・海藻をたっぷりと摂りましょう。クローバーの「健幸ごはん」やナナさんの「スパイシーランチ」がベストメニューです!



3 野菜ジュースは「飲み方」に注意!

・飲むなら野菜100%、食塩無添加を選び、1日1杯(200ml程度)までに。

