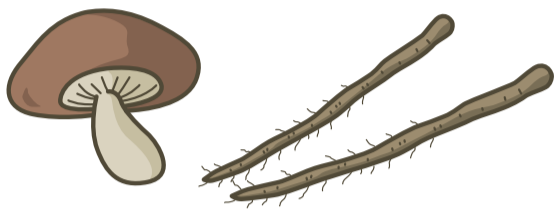


# コレステロール

## 上げる食物 下げる食物



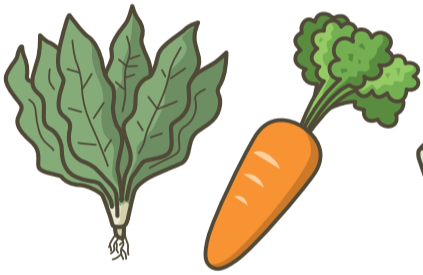
● 食物繊維



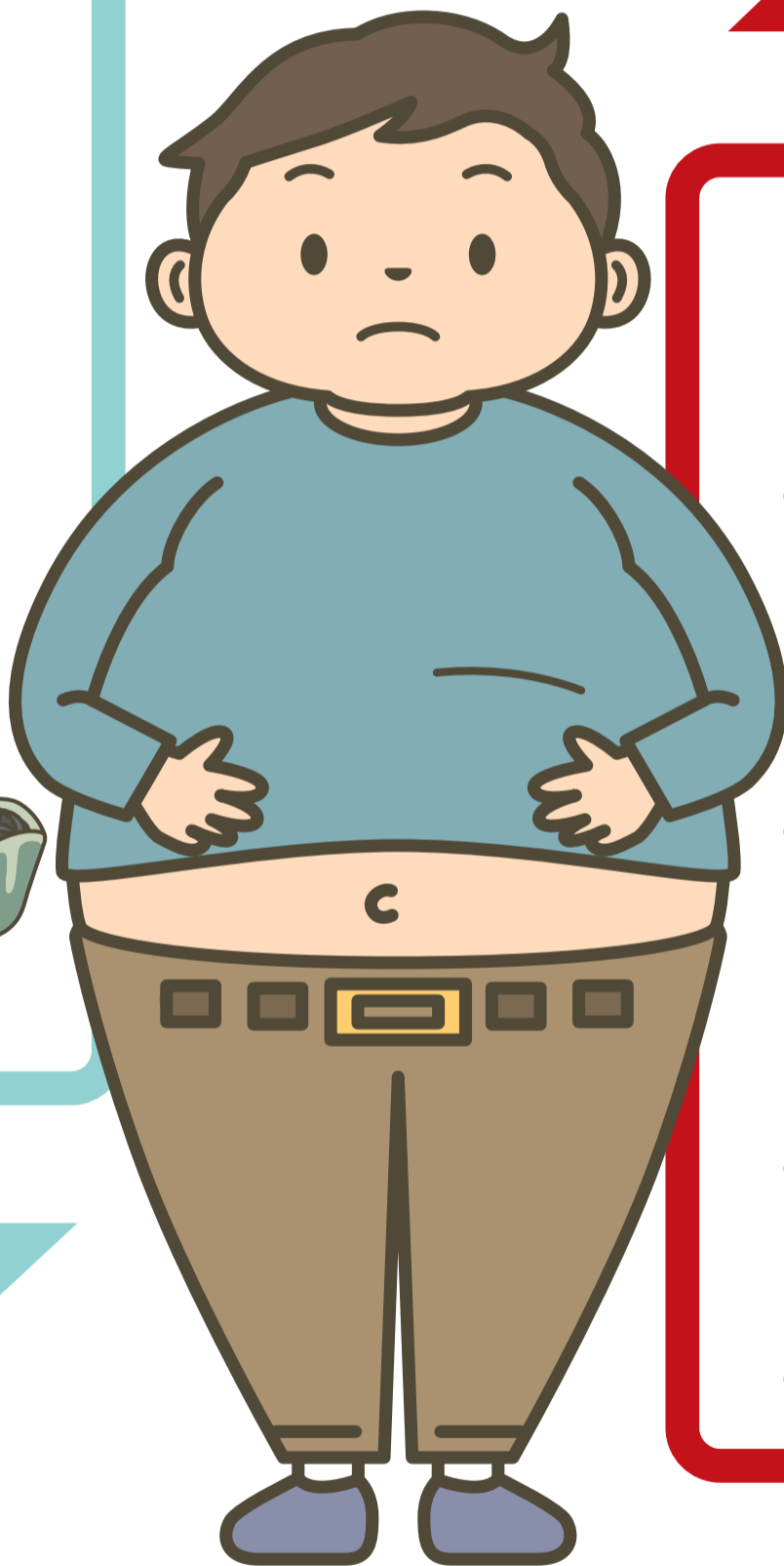
● 青魚



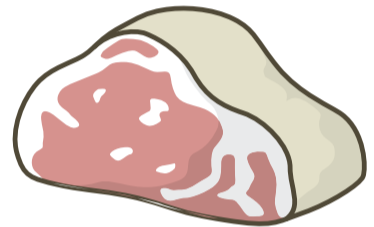
● 大豆・大豆製品



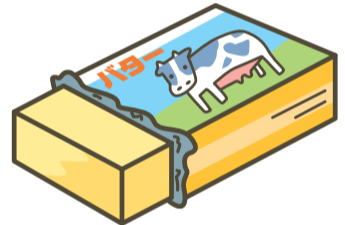
● 野菜・海藻



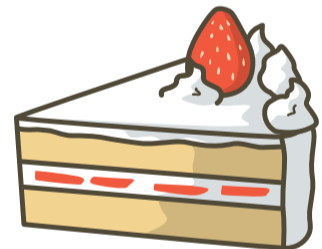
コレステロールを  
上げる食品



● 牛・豚肉の脂身



● バター・チーズ



● 洋菓子・焼き菓子  
(トランス脂肪酸を使ったもの)

● 卵黄



コレステロールを  
下げる食品

あまり変化しない食品

● 和菓子 ● いか ● えび ● たこ ● 貝



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

# 血中脂質コース<sup>21</sup>

