コレステロール
上げる食物 下げる食物

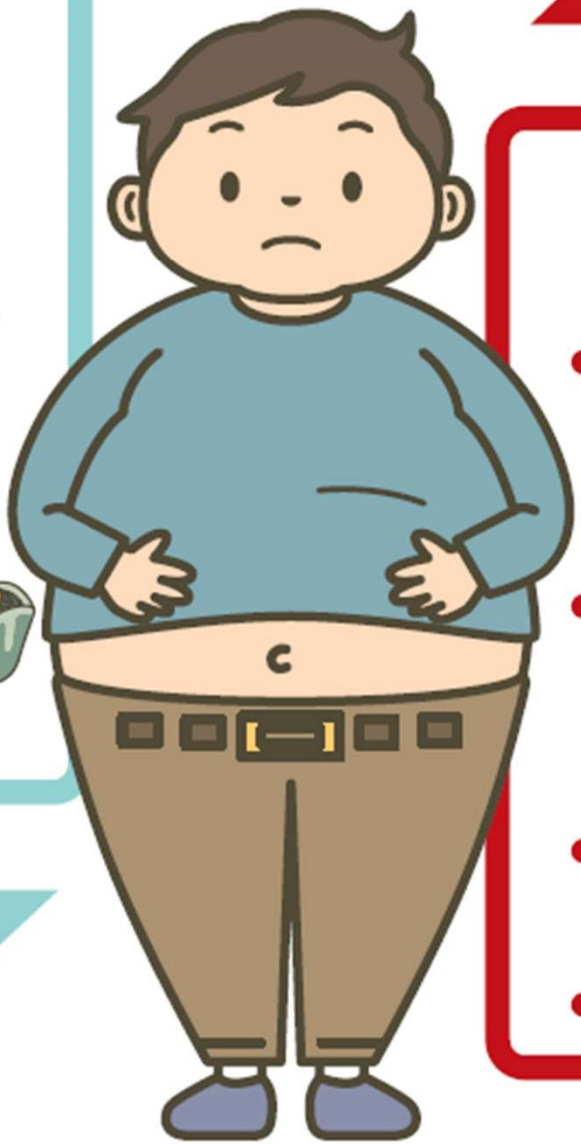
コレステロールを下げる食品

- 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

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
推進宣言

血中脂質コース21