

コレステロール 上げる食物 下げる食物



point!

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)



魚卵

あまり変化しない食品

和菓子

たこ

いか

貝

えび

