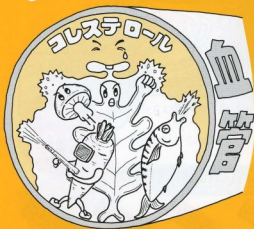


動物性脂質の  
とり過ぎは危険!!



働く皆さんの検診では、  
コレステロールの高い人は44%でした。

# コレステロール

あなた自身でコントロールできる

ポイント1

# 脂質のとり過ぎにご用心!

脂身の多い肉をよく食べる人は  
2人に1人、鶏の皮をよく食べる人は  
3人に2人。特に男性に  
多いという結果が出ています。  
(働く皆さんの食生活調査より)

ミルクを入れないと

脂質  
-1.5g

ミルク入りコーヒー

野菜サラダ  
(マヨネーズかけ)

ノンオイル  
ドレッシングに  
すると

脂質  
-11.3g

ヒレステーキに  
すると

脂質  
-22.9g

サーロインステーキ  
(150g)

ポタージュスープ

コンソメスープに  
すると

脂質  
-3.0g

こんな食品にもこんなに脂質が

14.4g



缶詰カレー  
(1人分)

13.4g



冷凍ハンバーグ  
(100g)

35.0g



ポテトチップス  
(1袋: 90g)

5.8g



皮つきももやきとり  
(1串)

13.4g



冷凍しゅうまい  
(6個)

14.3g



ウィンナーソーセージ  
(50g)

ポイント2

# しっかり食べよう！こんな食品

## 緑黄色野菜

1日120g以上を！

カロテン  
たっぷり！



小松菜    ほうれん草    にら    かぼちゃ    トマト    人参    ブロccoli

## 海草・きのこ・豆類

食物繊維  
たっぷり！

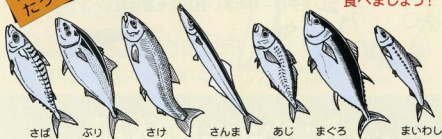


(ひじき・こんぶ・わかめ)    (えのきたけ・しめじ・しいたけ)    (大豆・納豆)

IPA・DHA  
たっぷり！

## 魚の脂質

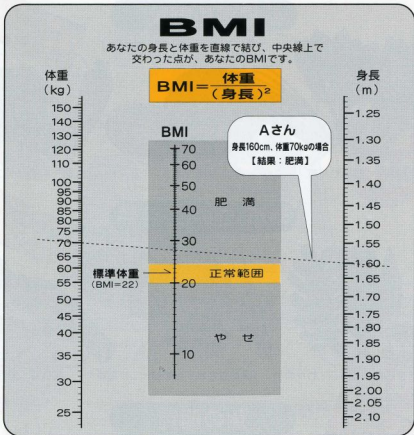
1日1回は  
食べましょう！



さば    ふり    さけ    さんま    あじ    まくろ    まいわし

# 体重をコントロールしよう

BMI (Body Mass Index) とは、肥満を判定する基準の1つです。



## コレステロールの多い食品にも要注意!

