

コレステロールを下げる食品

食生活の改善で悪玉コレステロールの低下が期待できます。普段の食事に、ぜひこれらの食品を取り入れてください！



青魚
(DHA・EPA)



ナッツ
(不飽和脂肪酸)



きのこ・海藻
(水溶性食物繊維)



大豆
(イソフラボン)



温州みかん
(β -クリプトサンチン)



食事時間はゆっくりとって、よく噛んで食べることも大切です

© 薬わかる一指導せんー

コレステロールを下げる食品

食生活の改善で悪玉コレステロールの低下が期待できます。普段の食事に、ぜひこれらの食品を取り入れてください！



青魚
(DHA・EPA)



ナッツ
(不飽和脂肪酸)



きのこ・海藻
(水溶性食物繊維)



大豆
(イソフラボン)



温州みかん
(β -クリプトサンチン)



食事時間はゆっくりとって、よく噛んで食べることも大切です

© 薬わかる一指導せんー