



# 食事

肉より魚、野菜は毎日。腹八分目を心がけましょう

Point

1

和食を基本にしましょう。

Point

2

野菜または海草類を毎日1食以上摂り、週に5食は魚料理を食べましょう。

ホウレンソウなどの緑黄色野菜や豆類に含まれるビタミンB群の一種「葉酸」は、動脈硬化を促進する物質(ホモシステイン)を減少させるので、動脈硬化を予防するビタミンとして期待されています。

Point

3

肉料理は赤身を選び、脂肪分はできるだけ避けるようにしましょう。

Point

4

アルコールや糖分は摂りすぎないで適量に。

Point

5

朝、昼、夕の食事量バランスを1:1:1にしましょう。

Point

6

からだのリズムを作る「朝ご飯」をしっかり摂りましょう。

朝ご飯をしっかり摂って、胃、心臓、肝臓などにある「時計遺伝子」に活動開始の合図を送り、からだを活性化させましょう！

## 注意！

- コレステロール値の管理は最も重要です。どんな食材にコレステロールが多く含まれているかを理解しましょう。