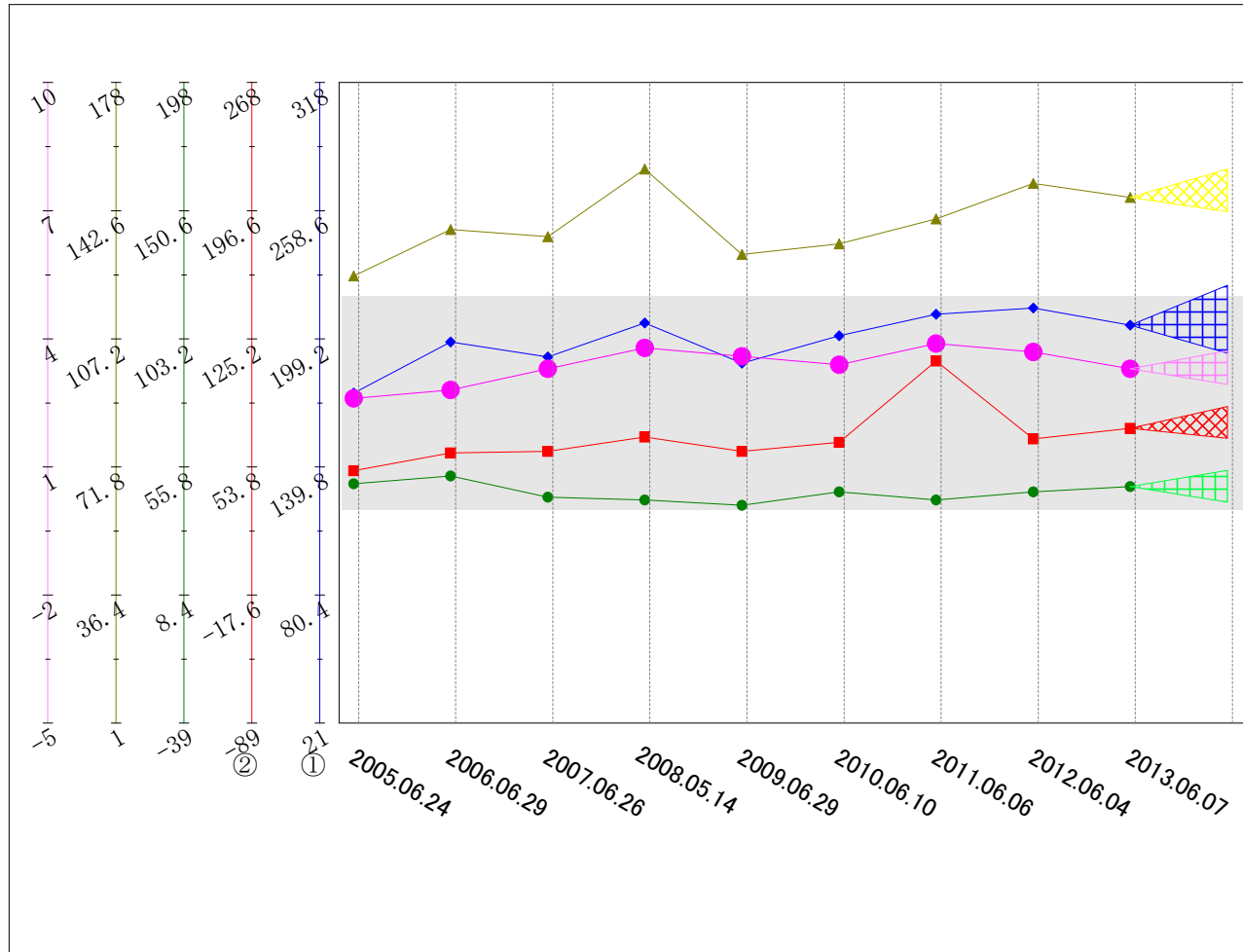


脂質判定

事業所				
所属				
被保険者No	氏名	性別	生年月日	年齢
101 9999	サンプル社員	男	1970/05/21	43

①	◆	総コレステロール
②	■	中性脂肪
	●	HDL-CHO
	▲	LDL-CHO

●	動脈硬化指数
---	--------



《高脂血症の方の生活習慣アドバイス》

- 動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品の摂りすぎに注意する
- アジやサバ、イワシなど青背の魚に多く含まれるEPA (エイコサペンタエン酸)、DHA (ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸を積極的に摂る
- 食物繊維を積極的に摂る
- 甘いもの、アルコールは程々にする
- ウォーキングなどからだに負担のかからない運動を週に3回、1日20分以上は行う
- できれば、禁煙 (善玉コレステロールを低下させる)

