

高LDLコレステロール血症

【食べすぎ・運動不足による
肥満を解消！】

あなたのBMIは？

$$\text{体重()kg} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} \\ = \text{BMI値}$$

例) 身長160cm・体重80kgの人:
 $80 \div 1.6 \div 1.6 = 31.2$
→BMIは31.2

BMI25以上は
肥満判定



減らそう 飽和脂肪酸

(常温で固形のおぶらに多い)



増やそう 不飽和脂肪酸

(常温で液体のおぶらに多い)



増やそう 水溶性食物繊維

