

ところで、
肥満や糖尿病は、どうすればいいの？



よけいなエネルギーを
とりすぎないことが大切ね。



ふ～ん。
食生活では、他に何かあるかい？



動脈硬化の原因となる
コレステロールの**管理**も大切よ！



コレステロールは、細胞やホルモンの材料になるの。
大事なものだから、**体内で合成**するのよ。



へえ～

でも、コレステロールの高い人は・・・
脂肪の多い肉は控えてね。
乳製品は、低脂肪がいいかしら。
それから、**お菓子やお酒**も気をつけな
いと。



お父さんの好きなもの
ばかりだなあ・・・



食べすぎが
ダメなこと
よ。



積極的に食べてほしい食品もあるのよ。
野菜、山菜、海藻（食物繊維の多いもの）
大豆・大豆製品
青身の魚

