

Q4.中性脂肪が高いときは、どうしたらいいの？

A4.

中性脂肪の高値は、動脈硬化を引き起こしやすくします。

改善には、食習慣の見直し(脂質を減らす、野菜を多く摂るなど)、運動、肥満の解消が有効です。