

一目でわかる！  
LDLコレステロールを下げる食品の選び方

**LDLコレステロール**

# CHALLENGE SHEET

■定価：150円＋税／多数量割引(100部以上は本体価格の5%引き、300部以上は本体価格の10%引き) ■仕様：A6判・24頁・オールカラー  
 ■著者：小島美和子(有限会社クオリティライフサービス 管理栄養士) ■発行：一般社団法人日本家族計画協会  
 ※名入れ不可

手に取りたくなる1冊!

使用教材の  
ご案内

## 第46回 栄養指導を結果につなげるセミナー

(参加者特典として事前に発送いたします)



**LDLコレステロールについてチェック!!**

LDLコレステロールの基礎知識から学び、対象者の現在のLDL-C値を記入することで、関心を高めます

**STEP1**

**食生活をチェック!!**

対象者の食生活から、どの食品や要素がLDL-C値に影響しているかをチェックして、確実にLDL-C値を下げるための食品一覧表に導きます

**STEP2**

**食習慣改善にチャレンジ!!**

LDL-C値を「上げる」食べ物と「下げる」食べ物をチャレンジシートに記録することで、食習慣を振り返り改善につなげます

**STEP4**

**食品・料理をチェック!!**

LDL-C値を「上げる」「あまり上げない」「下げる」食品・料理の一覧、替え方、選び方のポイントが一目でわかります

**STEP3**

