

Q5.HDL-コレステロールが低いときは、どうしたらいいの？

A5.

HDL-コレステロールは、善玉コレステロールと言われ、血管の内側に付着したコレステロールを肝臓に運ぶ働きをします。

HDL-コレステロールを上昇させるには、禁煙、運動、魚摂取のほか、肥満の是正が有効です。