



内科・循環器内科

下倉田ハートクリニック

☎045-869-0381

戸塚区下倉田町 945-1 (環状3号線「富士ヶ丘」交差点すぐ・戸塚駅から江ノ電バス「豊田中学校前」バス停そば)

www.shimokurata-heart.com

下すると、悪玉コレステロール(LDL)の粒子の質が良くなり有害性が少なくなることも分かっています。

また魚を食べることで、牛豚鳥などの動物性脂肪の摂取割合が減ると、体の細胞膜の組成が変化して、血管が若返るとも考えられています。

■中性脂肪(TG)は生活習慣のバロメーター。高TG血症には運動と魚が特効薬！運動にはTGを下げて善玉コレステロール(HDL)を上げる働きがありますが、魚を食べる習慣を続けるとTGを更に下げることができま



悦田 浩邦 院長

魚に含まれるEPAやDHAを多く摂ると、肝臓での脂質代謝が改善しTGが低下、HDLが上昇します。同時にTGが低下すると、悪玉コレステロール(LDL)の粒子の質が良くなり有害性が少なくなることも分かっています。また魚を食べることで、牛豚鳥などの動物性脂肪の摂取割合が減ると、体の細胞膜の組成が変化して、血管が若返るとも考えられています。高LDL血症に

- 診察 午前9時～12時 / 午後15時～18時 ※土は12時半迄
- 休診 木曜・土曜午後・日曜・祝日
- 駐車場 7台あり