

## イコサペント酸エチルを服用中の方に

薬はあまり飲みたくないし…

薬代、ちょっと高いし…

効いているかどうか  
わからないし…

### 油もいろいろ

- ・ オリーブオイルはオレイン酸 (一価不飽和脂肪酸)
- ・ 大豆油はリノール酸 (n-6系多価不飽和脂肪酸)
- ・ EPA・DHAはn-3系多価不飽和脂肪酸

### ★常温で固形の油の摂取はひかえめに

ココナッツ油、ヤシ油、バターなどの飽和脂肪酸。トランス型のマーガリンも気をつけて！



食事に注意することは大切です。

でも、薬は食事やサプリメントで代用することはできません。効果が実感できなくても、心筋梗塞や脳梗塞にならないことが、なによりの効果です。必ず飲み続けてください。吐気、下痢など気になる症状は必ずご相談ください。

〈メモ〉