



✿ 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

バランスの良い食事とは…？

バランスの良い食事と言われても、「具体的に何をどれくらい食べれば良いか分からない」という方、多いのではないのでしょうか。6月号では、**3大栄養素（食材）の割合から食事のバランスを意識**する方法を紹介します！

※料理の組み合わせからバランスを考えたい方は**6月増刊号**をご覧ください！

3大栄養素って、なんだっけ？

3大栄養素とは、**たんぱく質、脂質、炭水化物**の3つの栄養素のことで、これらは私たちが生きていくために**必要なエネルギー源**です。

たんぱく質
4 kcal/g

- ・**筋肉、臓器、皮膚、毛髪、爪**などの材料
- ・**ホルモンや免疫**に関する

脂質
9 kcal/g

- ・**細胞膜やホルモン**の材料
- ・**1gあたりのエネルギー**がたんぱく質や炭水化物の約2倍

炭水化物
4 kcal/g

- ・**体の主要なエネルギー源**
- ・**体内で分解されてできたブドウ糖**は脳のエネルギー源になり、一部は**肝臓や筋肉でグリコーゲン**として貯蔵される

PFC（たんぱく質、脂質、炭水化物）バランス

PFCバランスという言葉をご存じでしょうか。

●PFCバランスとは3大栄養素の摂取割合を決めたもの

●PFCバランスの目安はたんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%

P：たんぱく質
15%

F：脂質
25%

C：炭水化物
60%

PFCバランスで食生活を改善！かんたん4ステップ

- ①**主食**（炭水化物）で総エネルギーの半分強（60%）を占める。
- ②**主菜**（肉・魚・卵・大豆製品）で総エネルギーの約6分の1（15%）を占める。
- ③調理に使用する**油や食品中の脂質**で総エネルギーの4分の1（25%）を占める。
- ④上記にプラスして**野菜やきのこ、海藻類**を摂る。

★たんぱく質は動物性（肉・魚・卵・乳製品）と植物性（穀類・豆類）の両方を摂りましょう。
★野菜は目指せ1日350g！（生の状態で両手3杯、加熱後では片手3杯分が目安です。）



●メールやSNSでも相談をお待ちしております！
●桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央
●Mail: sakuramati.nao@outlook.jp
●Twitter: sakuramati_nao

