

さくら通信 5月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

第4回健康増進栄養セミナー開催！

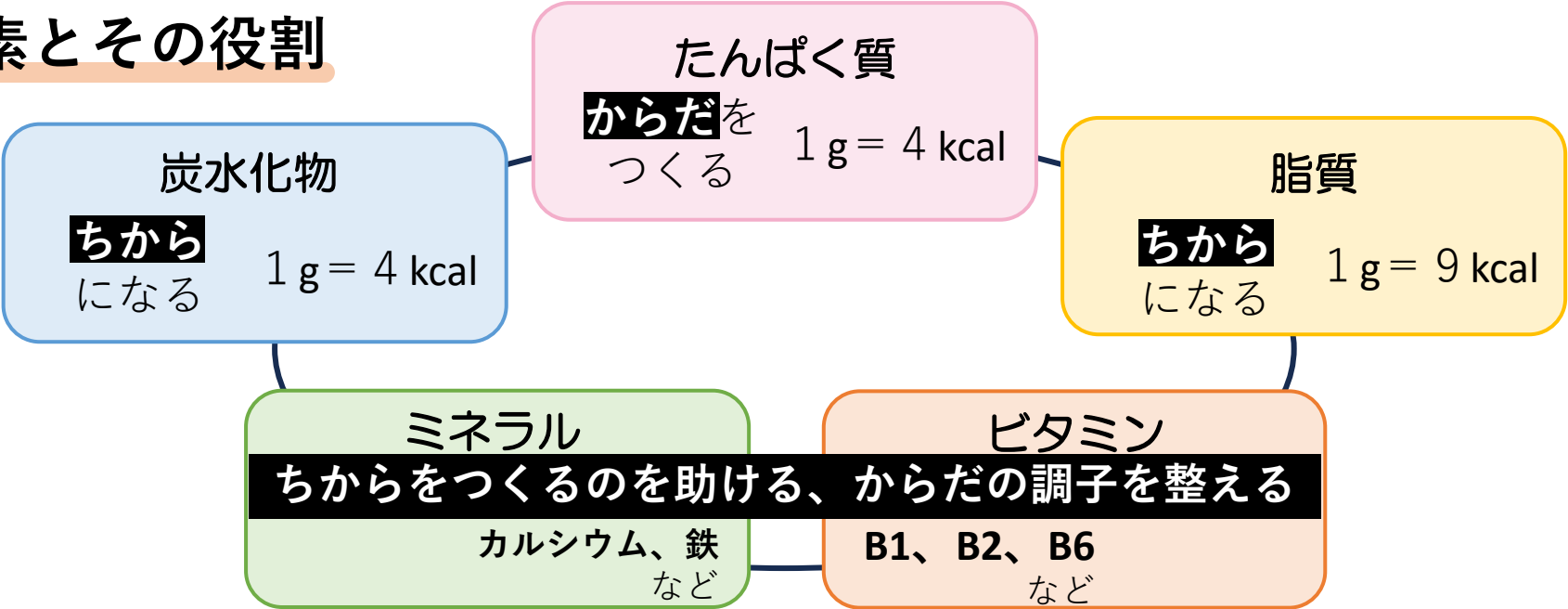


小松信隆先生のセミナーにご参加いただいた
皆様、誠にありがとうございました！
講演会を通して疑問に感じたことや、
普段の食事に関するお悩みなどがあれば
お気軽にご相談ください！



5月号では、小松信隆先生の講演でも説明がありました
「5大栄養素」と「バランスの良い食事」について簡単にご紹介します！

● 5 大栄養素とその役割



● 3 大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）の理想的なバランス

3 大栄養素のエネルギー比率

・ 目安はたんぱく質15%、脂質25～30%、炭水化物55～60%

P：たんぱく質 15%	F：脂質 25～30%	C：炭水化物 55～60%
----------------	----------------	------------------

バランスの良い食事とは、3 大栄養素のバランスが理想的な食事のことです。
食事のバランスが気になる方は、まずはこの割合を意識してみてください！



● 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
● X (旧Twitter) : sakuramati_nao



※1 第4回健康増進栄養セミナーより 生活習慣病や骨粗しょう症になっていない方々の共通点 (株式会社ウェルネスプランニング札幌 小松信隆,2025)
※2 栄養教室がすご〜く盛り上がる！疾患別わくわくスライド & シナリオBOOK (北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022)

