

さくら通信 5月号

✿ 毎月、食と健康に関するお得な情報を届けています！



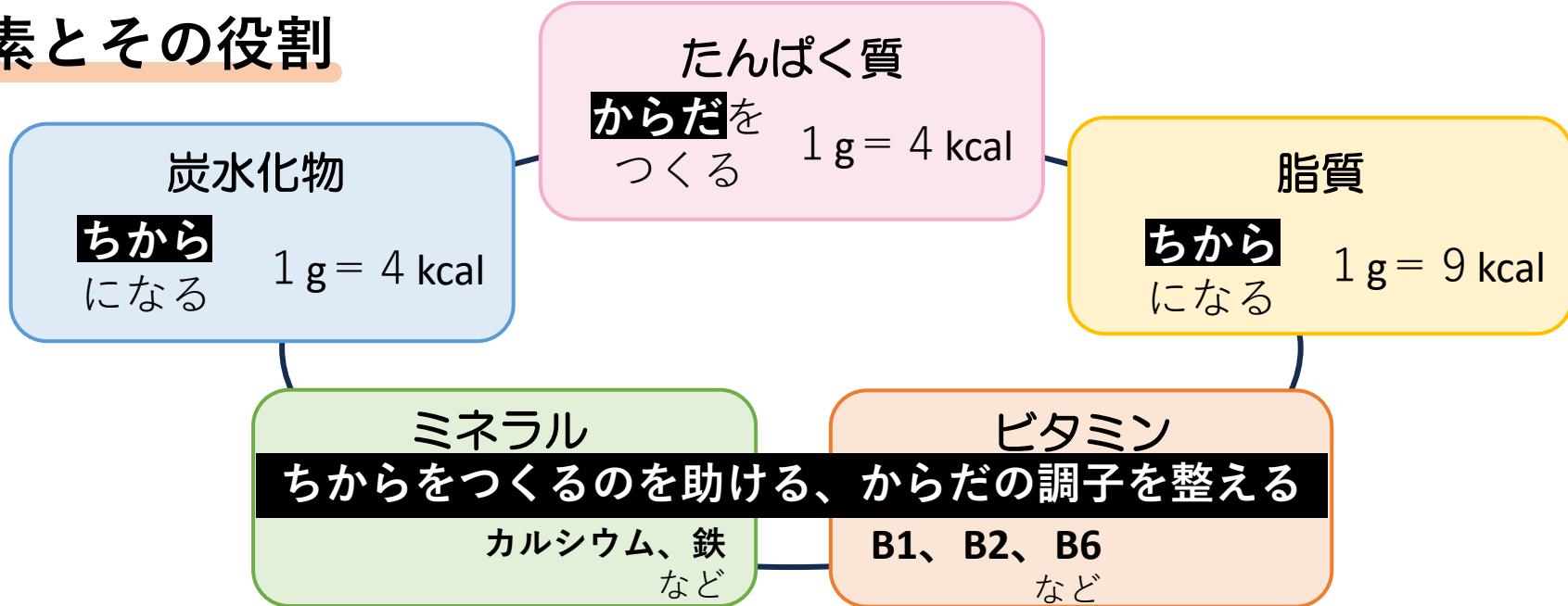
第4回健康増進栄養セミナー開催！



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
「五大栄養素」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%**



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](https://twitter.com/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）

