

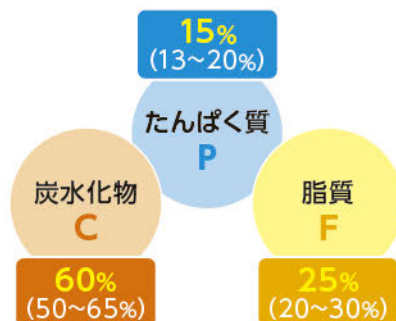
私たちの体は、食べたものでできています。

今回紹介する「PFCバランス」が整えば、栄養素を過不足なく摂ることができるので**内臓脂肪の蓄積を減らす・予防すること**に繋がります。

■PFCバランス(エネルギー産生栄養素バランス)とは？

たんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の頭文字を取り、この3つの摂取割合のことをPFCバランスといいます。(右図)

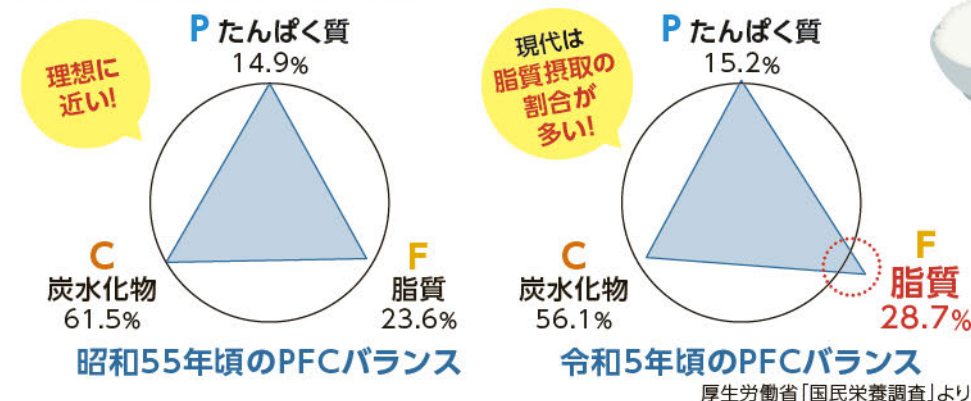
どのようなバランスで食べているかという大まかな栄養の“質”を測ることができる指標です。このバランスが崩れると、**活動するために必要な栄養が不足し、内臓機能の低下や体調不良に繋がりがやすくなります。**



理想のPFCバランス

■現代の栄養バランスの問題

単純にエネルギー過多の場合もありますが、逆に痩せようとして流行っている糖質制限を行い、エネルギー源である炭水化物(主に米)を減らし、脂質やたんぱく質(肉・魚などのおかず)を多めに摂ることでエネルギー不足分を補っています。



日頃から炭水化物を減らして食事している方は、無意識に脂質の割合が多い可能性がありますので、**しっかり米を食べるように意識してみましょう!**

■簡単にPFCバランスを整える方法

基本的に主食・主菜・副菜を揃えて食べることができれば、PFCバランスも整えやすいです。朝食を抜くと良くないと言われる理由は、体に必要なエネルギーや栄養素が不足してしまうからです。そうするとPFCバランスが崩れてしまいます。

毎食揃えることが難しくても、1日2食は揃えるようにしたり、サバ缶などの缶詰やカット野菜を活用すると簡単にできるのでおすすめです!

炭水化物
脳や体のエネルギー源

たんぱく質
筋肉量を増やし運動後の回復を助ける

ビタミン・ミネラル
主食・主菜の吸収を高くする

外食の際は、定食を選ぶようにすると偏りにくいです。たとえ偏ったとしても、朝・昼・夜のどこかで調整してバランスをとりましょう!

コンビニでは、弁当や惣菜のみで済ませるのではなく、サラダや卵、豚汁などの汁物をプラスしてみると栄養バランスを整えやすくなりますので、ぜひ実践してみてください!

お問い合わせ: 健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217