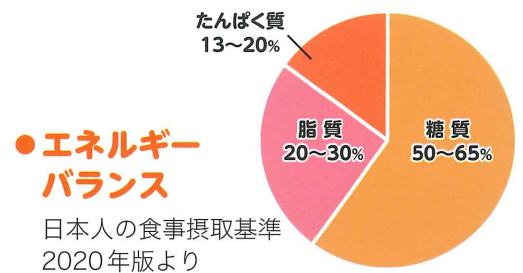


現代の食生活は、エネルギー「量」は減少し、脂質の割合が高い傾向にあります。そのため脂質異常症など生活習慣病のリスクが高まります。

エネルギーとは、エネルギー産生栄養素である3大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質))の熱量を合わせたものです。

P (Protein) たんぱく質	F (Fat) 脂質	C (Carbohydrate) 糖質
4kcal/g	9kcal/g	4kcal/g
肉類、魚介類、卵類、乳製品、大豆製品など	油脂類、肉・魚のおぶら、ナッツなど	穀類、麺類、芋類、果物など
アミノ酸がつながったもの 骨、筋肉、臓器など 体を作るもとになる	神経組織、細胞膜、ホルモンの材料など	糖がつながったもの 消化吸收されてすぐに 脳や体のエネルギーになる
不足すると ●筋肉量の低下 ●免疫力の低下 など	摂りすぎると ●肥満 ●脂質異常症 など	ジュースやお菓子等に含まれる糖質は、吸収が早いものもあり、肥満の原因や血糖値の急上昇など注意が必要。食物繊維と一緒に摂る



### 例

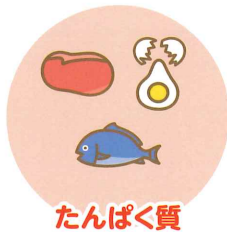
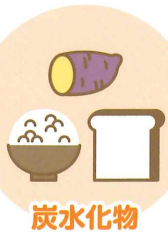
#### 幕の内弁当525kcalのP.F.Cバランス

P (たんぱく質) 22.7g × 4kcal = 91kcal (約17%)  
 F (脂質) 13.5g × 9kcal = 121kcal (約23%)  
 C (炭水化物) 79.4g × 4kcal = 318kcal (約60%)



### 5大栄養素

#### 3大栄養素



夏は免疫力が低下するため、ビタミン、ミネラルを含めた5大栄養素を意識して、**主食、主菜、副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。**

