

PFC バランスとは



PFCバランスのPFCとは「Protein(たんぱく質)」「Fat(脂質)」「Carbohydrate(炭水化物)」の頭文字で、生命活動に必要な「エネルギー」を生み出す栄養素です。これらが総エネルギー摂取量に占める割合がPFCバランスです。

理想的なPFCバランスとは？(OKマーク『✔』の基準)

たんぱく質・脂質・炭水化物は全て体に必要な栄養素ですが、過剰摂取や摂取不足があると体に悪影響を与える可能性が有ります。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、生活習慣病の発病予防や重症化予防の指標として、「エネルギー産生栄養素バランス」が示されており、フードモデル便利アプリではこの指標をPFCバランスのOKマーク『✔』の基準としています。(ただし病気等で医師からの指示がある場合は、その指示に従ってください。)

OKマーク『✔』の基準 『✔』の基準より過剰は『▲』不足は『▽』マークが表示されます。全て✔マークになりますと楽しい音が出ます。

主要なエネルギー源となる成分です。

【炭水化物を多く含む主な食品】

ごはん・パン・麺・芋・果物・砂糖など



OKマーク『✔』の基準:50~65%

血液や筋肉など、体をつくる主要な成分です。

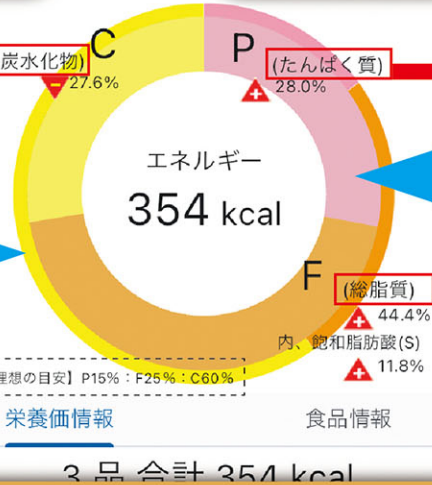
【たんぱく質を多く含む主な食品】

- 肉類 …… 牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージなど
- 魚介類 …… 魚、小魚、貝、練り製品など
- 卵類 …… 鶏卵、うずら卵など
- 大豆および大豆製品 …… 大豆、納豆、豆腐など
- 牛乳および乳製品 …… 牛乳、ヨーグルト、チーズなど

OKマーク『✔』の基準:13~20%

C(炭水化物)

P(たんぱく質)



円グラフの外側が理想の目安
(P:15% F:25% C:30%)

エネルギー源となる他、体の中で神経組織・細胞膜・ホルモンなどを作るために欠かせない成分です。

【脂質を多く含む主な食品】

- 油類 …… サラダ油、オリーブオイル、バターなど
- 肉類 …… 脂身や鶏肉の皮、ベーコンなど
- 魚類 …… さんま、いわし、さばなど
- 乳製品 …… 生クリーム、チーズなど
- 種実類 …… アーモンド、くるみなど

OKマーク『✔』の基準:20~30%

飽和脂肪酸

肉や乳製品をはじめとする動物性食品などに多く含まれている脂肪酸です。摂りすぎると悪玉コレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化をまねく原因のひとつになります。動物性脂質を摂りすぎないことが大切です。

OKマーク『✔』の基準:7%以下

必要な栄養素を過不足なく摂取するためには…

1. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にする
2. いろいろな食べ物をバランスよく食べる などに気をつけましょう!



あなたは痩せ？肥満？自分の体格を知りましょう

●摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスにより、体重が増減します。

運動や活動が多い時は消費エネルギーが増加するので、食事量を増やして摂取エネルギーを多めに摂りましょう。

痩せるバランス

摂取エネルギー < 消費エネルギー

体重を維持または増やすためには、食事量を増やしましょう

体重を維持するバランス

摂取エネルギー = 消費エネルギー

太るバランス

摂取エネルギー > 消費エネルギー

体重を維持または減らすためには、菓子・嗜好飲料を減らすなど食事を見直し、運動も増やしましょう

●自分の体格を知りましょう

体格の判定は BMI (Body Mass Index) で計算します。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

【計算例】
身長 165cm、体重 60kg の場合、
BMI = 60(kg) ÷ 1.65(m) ÷ 1.65(m) = 22 となります

目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

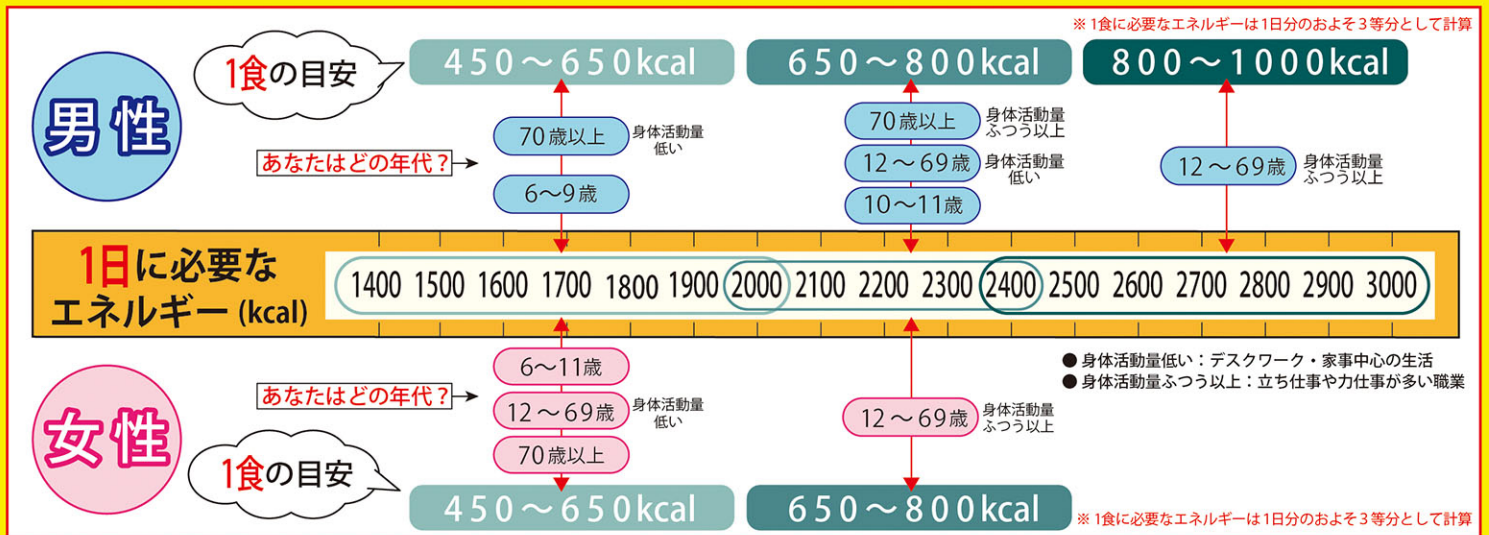
年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

痩せすぎにも注意しましょう



あなたに必要なエネルギーの目安

必要なエネルギーは性別・年代・運動量などによって異なります。



エネルギーの他にも気をつけよう！
健康維持のために野菜や塩分の摂り方にも注意しましょう

- 野菜：1日 **350g以上** (1回120g以上)
- 食塩：成人男性 **7.5g/日以下**、成人女性 **6.5g/日以下**

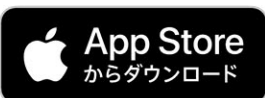
参考：日本人の食事摂取基準 (厚生労働省) 食事バランスガイド (厚生労働省・農林水産省)



専用アプリ フードモデル便利アプリ

ユーザー登録で追加機能が使えます。
(登録時ID:55iwasaki)

↓アプリの無料ダウンロードは下記から↓



・二次元バーコードについて：使用している「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。
・Apple・Appleロゴは、米国およびその他の国および地域で登録されたApple Inc.の商標です。
・App StoreはApple Inc.のサービスマークです。
・Google Play及びGoogle PlayロゴはGoogle LLCの商標です。
※本アプリのご利用には当社利用規約に同意いただく必要があります。

いわさきグループ
www.foodmodel.com