



## 今回のテーマ：カラダのエネルギー源について

### 三大栄養素

私達のカラダは、主にたんぱく質・脂質・炭水化物をエネルギー源として使っています。これらをまとめて3大栄養素と呼んでいます。

	たんぱく質	脂質	炭水化物
主な食品	肉・魚・卵 大豆製品 など	サラダ油 バターなど	米・パン など
主な役割	カラダの構成 エネルギー供給	エネルギー供給 カラダの保護	エネルギー供給
熱量	約4kcal/1g	約9kcal/1g	約4kcal/1g

◎たんぱく質はカラダの中でアミノ酸となり、一部エネルギー源として使われるほかはそのほとんどがカラダづくりの為に使われています。

たんぱく質・脂質・炭水化物に、ビタミン・ミネラルを加えたものを五大栄養素と呼んでいます。

### PFC比

三大栄養素のエネルギーが1日にとる食事全体のエネルギーに占める割合のことをPFC比と言い、食品や料理の栄養を評価するために用いられています。

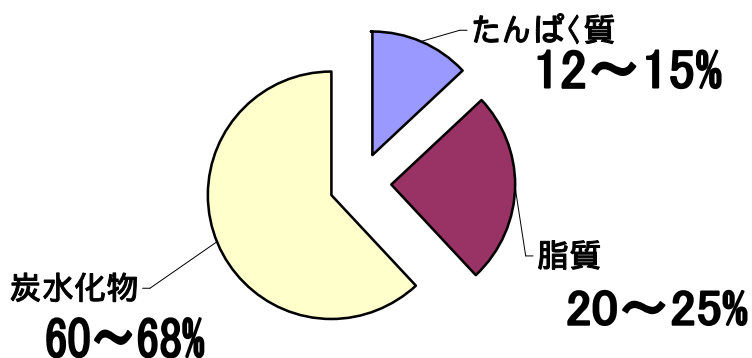
要するに、エネルギー源であるたんぱく質・脂質・炭水化物が食事の総カロリーの中でそれぞれ何%ずつ占めているのかということです。

ちなみに、**たんぱく質 (Protein)**、**脂質 (Fat)**、**炭水化物 (Carbohydrate)**のそれぞれの頭文字をとりPFC比と呼ばれています。

厚生労働省による推奨比率は、

**たんぱく質▶13%** **脂質▶25%** **炭水化物▶62%** という割合になっています。

1日における総摂取エネルギーの適正比率



左のグラフは、1日の食事における総エネルギーが三大栄養素で占める割合を適正範囲の数値で表したものです。

例えば、推奨比率を使って1日2000kcalの摂取エネルギーがあった場合は、

たんぱく質	$2000\text{kcal} \times 0.13 = 260\text{kcal}$
脂質	$2000\text{kcal} \times 0.25 = 500\text{kcal}$
炭水化物	$2000\text{kcal} \times 0.62 = 1240\text{kcal}$

というような摂取カロリーが理想的になります。

**三大栄養素はどれもヒトが生きていくうえで必要な栄養素です。これらの栄養素をバランスよくとることで、身体活動が上手く機能しやすくなります！！**