

★PFCバランスって知っていますか？★

PFCバランスのPFCとはProtein＝たんぱく質・Fat＝脂肪・Carbon＝炭水化物の、英語の頭文字をとってPFCと呼びます。

健康的な食事や正しいダイエットを行う際にPFCバランスを意識することが鍵になってきます。

ただPFCバランスの最適な割合は体型によって人それぞれ異なります。

年代や性別、目標摂取カロリーなどで比率は変わってきますが

厚生労働省によって定められている理想バランスは

P（たんぱく質）：15%（13～20%）

F（脂質）：25%（20～30%）

C（炭水化物）：60%（50～65%）になります。

1日の摂取カロリーのうちPFCのバランスがこのくらいであれば理想とされ、ダイエットや筋力増強などをする場合は炭水化物を減らしその分たんぱく質を増やすとよいと言われています。

★PFCそれぞれの役割★

Proteinタンパク質の役割



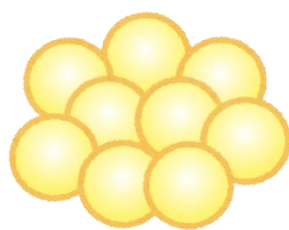
20種類のアミノ酸の組み合わせからなる体の主成分のひとつ。視覚、触覚、味覚などの感覚や、さまざまなカラダの機能を補助します。

筋肉、内臓、皮膚、髪や腱など、人の体の基礎を作るために必要な栄養素です。

タンパク質が不足すると筋肉が衰えたり、体調を崩しやすくなる可能性が増すと考えられています。

逆に摂りすぎると、内臓に負担をかけたり、脂肪として蓄積されて太ってしまったりするので摂り過ぎもよくありません。

Fat脂肪の役割



体内のエネルギー源になるだけではなく

ホルモンや細胞膜をつくる重要な栄養素です。

脂質が不足するとホルモンバランスが乱れたり、便秘になったりします。

逆に摂りすぎると、肥満の原因となったり、脂質異常症を引き起こしたりするので、摂取量には気をつけなければなりません。

Carbon炭水化物の役割



カラダの重要なエネルギー源です。

白米、玄米、麺、芋などの主食や、砂糖といった甘いものに多く含まれています。

簡単に消化吸収されるものが多く、脂質、タンパク質よりも優先的にカラダや脳のエネルギー源として利用されます。また、水分を多く保持する力があるため、カラダや便の水分コントロールにも関与します。瞬発的な運動に使われ、筋肉のエネルギー源になります。

そして、脳にとっては唯一の栄養素となります。

筋肉は栄養を蓄えることができますが、脳はたくわえることができません。

体を動かしたり、頭を使うと消費されていくため、適度に補給が必要です。

さらに、炭水化物が不足すると、筋肉自体を分解してエネルギーを作ろうとするため、筋肉量が減り、基礎代謝が低下してしまいます。

最後に

PFCバランスの良い食事というのは、なかなか普段の食生活では難しいかもしれません。

自分の食事のバランスを見て食べる食材を意識して少しずつ改善していきましょう。