

# 多幸源御膳の栄養素バランス

## ◆三大栄養素とは

三大栄養素とは「たんぱく質」、「脂質」、「糖質」のことで、健康的な体を作る土台となる栄養素です。

これらの栄養素が欠けると低栄養状態になります。

この三大栄養素のバランスのことをPFCバランスといいます。

## ◆PFCバランスの理想値

炭水化物

全体カロリーの50～65%

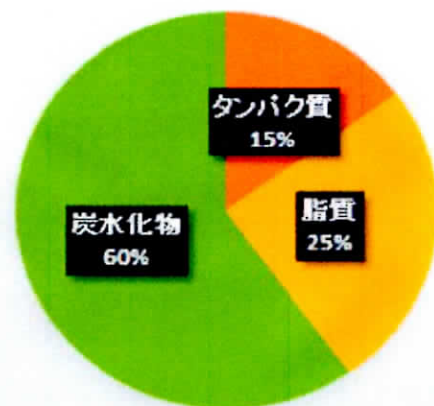
脂質

全体カロリーの20～30%

たんぱく質

全体カロリーの13～20%

### お昼ごはん



食事の栄養バランスは量と質の両面からみることが大切です。

食事のエネルギー構成比をみることによって、各種栄養素が不足せずバランスよく摂取できているかどうかわかります。

20歳以上で脂質を30%を超えてとり過ぎている人の割合は、

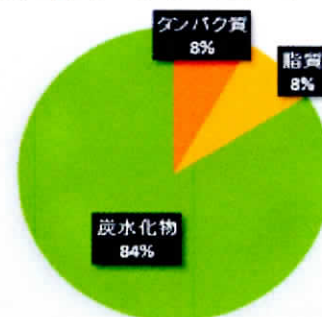
男性で約2割、女性で約3割もみられるそうです。

## ◆食事ごとのPFCバランス

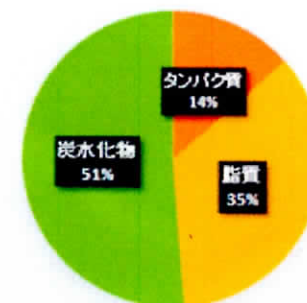
左下の図はおにぎりのツナマヨと梅を各1個召しあがった場合で、

右下はメロンパンと牛乳を召しあがった場合の栄養バランスです。

### おにぎり ツナマヨ + 梅

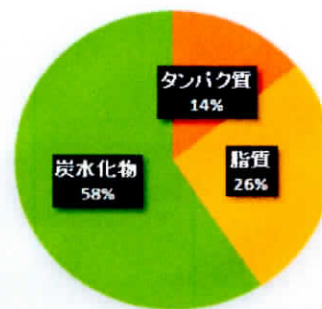


### メロンパン+牛乳 640kcal

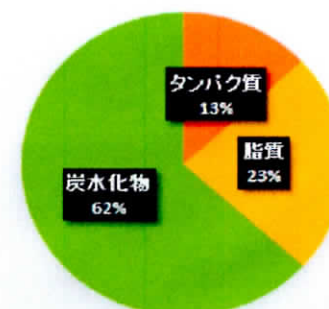


左下の図は150gのごはんと多幸源を、右下の図は200gのごはんと多幸源を一緒に召しあがった場合の栄養バランスです。

### 多幸源 II 150g



### 多幸源 II 200g



## ● お問い合わせ・ご注文は

阿南市羽ノ浦町中庄千田池39

けんたくん阿南店 店長：豊岡賢治

 0120-350-837

HPアドレス：<http://kentakun.org>

