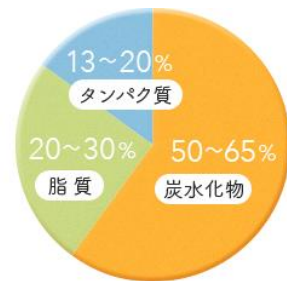


PFC 比 (エネルギー産生栄養バランス)

生活習慣病の発症予防とその重症化予防を目的として、たんぱく質、脂質、炭水化物 (アルコールを含む) とそれらの構成成分が総エネルギー摂取量に占めるべき割合 (% エネルギー) が目標値として設定された。



健康にいいとされる栄養素バランス
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年度版)」より抜粋

<自分のエネルギー産生栄養素バランスの比率を求めてみよう>

①標準体重を求める。身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重 (kg)

$$\boxed{} \text{ (m)} \times \boxed{} \text{ (m)} \times 22 = \boxed{} \text{ (kg)}$$

今現在の BMI の求め方
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
普通体重 : BMI18.5 ~ 25 未満

②あなたの標準体重から 1 日に必要な基礎代謝量を求める。

基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日) × 標準体重 (kg) = 基礎代謝量 (kcal/日)

$$\boxed{} \text{ (kcal/kg 体重/日)} \times \boxed{} \text{ (kg)} = \boxed{} \text{ (kcal/日)}$$

生きる上で絶対必要なエネルギー量

③次に推定エネルギー量を求める。

基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベル = 推定エネルギー量 (kcal/日)

$$\boxed{} \text{ (kcal/日)} \times \begin{matrix} \text{低い : 1.50} \\ \text{普通 : 1.75} \\ \text{高い : 2.00} \end{matrix} = \boxed{} \text{ (kcal/日)}$$

身体活動レベル

この「推定エネルギー量」の食生活を送ると標準体重になる

④推定エネルギー量の PFC 比 (エネルギー産生栄養バランス) を計算する。

$$\begin{matrix} \text{推定エネルギー量} \times \text{(タンパク質)} & 0.13 \sim 0.2 & = & \boxed{} \text{ (kcal/日)} \\ \text{推定エネルギー量} \times \text{(脂質)} & 0.2 \sim 0.3 & = & \boxed{} \text{ (kcal/日)} \\ \text{推定エネルギー量} \times \text{(炭水化物)} & 0.5 \sim 0.65 & = & \boxed{} \text{ (kcal/日)} \end{matrix}$$

エネルギー産生栄養バランスの数値はこの範囲内で自分の身体に合わせて決める

⑤最後に、それぞれ出た数字に、タンパク質なら「4 kcal」、脂質なら「9 kcal」、炭水化物なら「4 kcal」で割ると、一日に必要な三大栄養素量の「グラム」が分かる。

下の表は②の推定エネルギー量を求める際に使用

	男性	女性
	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	
1~2歳	61.0	59.7
3~5歳	54.8	52.2
6~7歳	44.3	41.9
8~9歳	40.8	38.3
10~11歳	37.4	34.8
12~14歳	31.0	29.6
15~17歳	27.0	25.3
18~29歳	24.0	23.6
30~49歳	22.3	21.7
50~69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

<脂質の種類と機能>

分類	主な脂肪酸	多く含む食品	特徴と働き	
飽和脂肪酸	パルミチン酸	ラード、バター、牛脂など	血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす	
	ステアリン酸			
	ミリスチン酸			
	ラウリン酸			
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オリーブ油、菜種油、パーム油、べにばな油など	血液中のコレステロールを低下させる	
	n-6系	オレイン酸	※必須脂肪酸 血液中のコレステロール値、血圧を低下させる	
		リノール酸		
	多価不飽和脂肪酸	アラキドン酸	レバー、卵白、サザエなど	※必須脂肪酸 乳児の発達に必要な不可欠、免疫機能を調整
		n-3系	α-リノレン酸	※必須脂肪酸 必要に応じて体内でDHAやEPAに変えられ、同じ働きをする
			DHA (ドコサヘキサエン酸)	まぐろトロコ、サバ、いわし、ブリなど
IPA (EPA) (イコサペンタエン酸)		養殖ハマチ、ブリ、うなぎ、さんま、サバなど	※必須脂肪酸 中性脂肪を低下させる 抗血栓作用、動脈硬化の改善	