

「バランスの良い食事」って何だろう・・・？

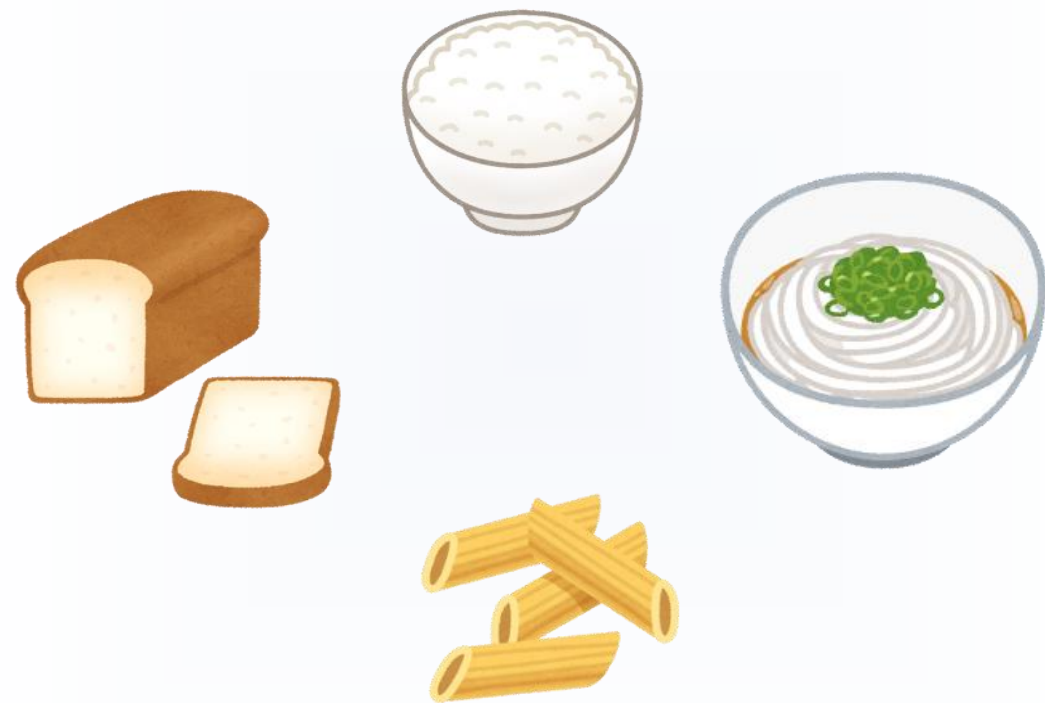


そんなときは

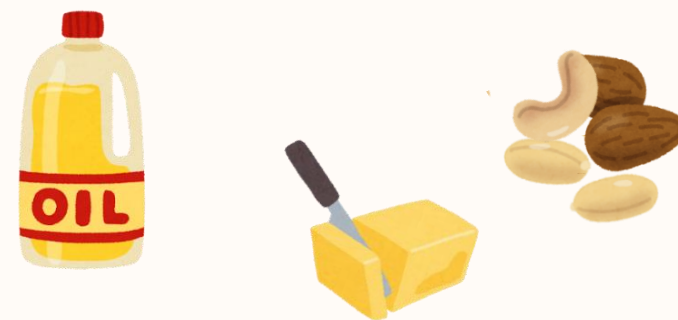
PFC バランスを参考に！！

PFCバランスとは、3大栄養素を摂取する割合を決めたものです。
1日の摂取エネルギーに対して
P(たんぱく質)を15%、F(脂質)を25%、C(炭水化物)を60%
占めるように配分します。
一汁三菜の献立を用いると栄養バランスの良い食事となります。

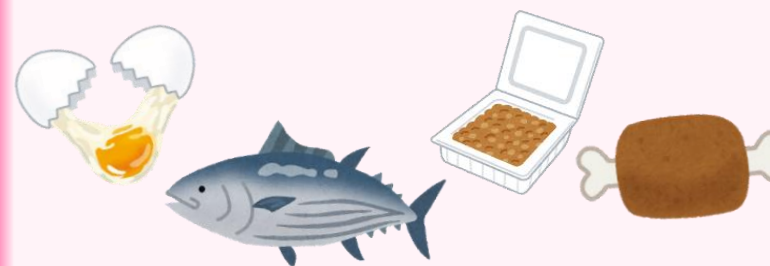
C(炭水化物)：60%



F(脂質)：25%



P(たんぱく質)：15%



野菜・きのこ・海藻類

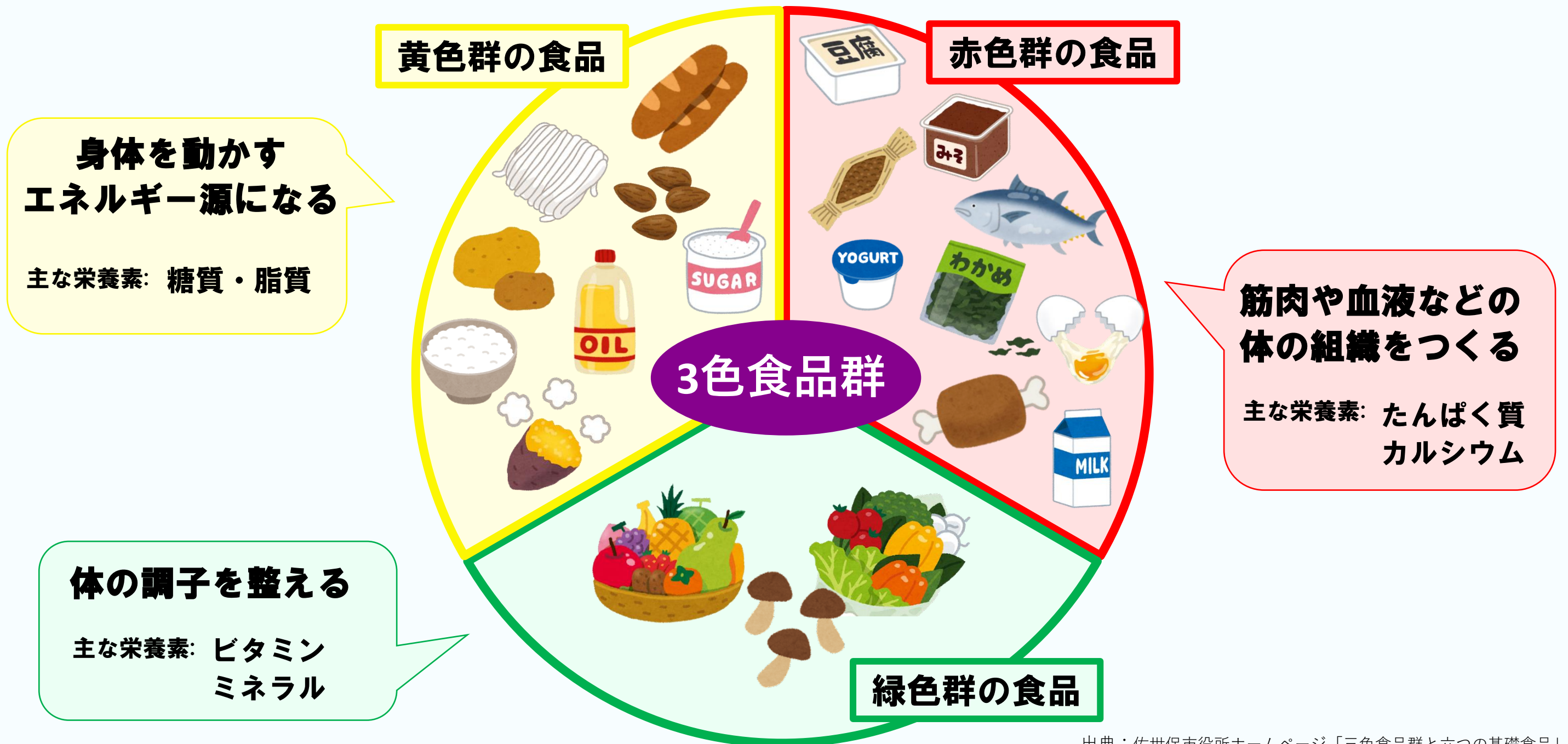


※ビタミン・ミネラルも
一緒にとると栄養バランス
が整います。

「三色食品群」から「一汁三菜」を組み立てましょう！



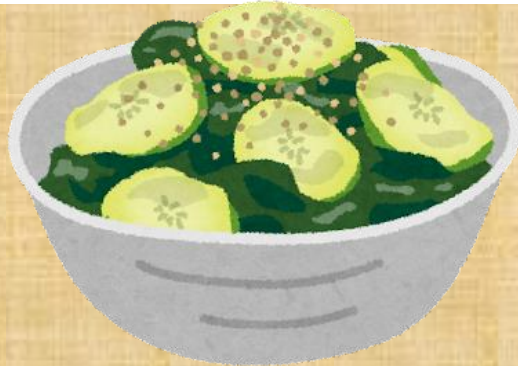
「一汁三菜」とは主食・主菜・副菜・汁物で構成され、3色食品群を利用すると栄養バランスの偏りなく組み立てることができます。
1回の食事で3色食品群から各**2品目以上**の食品を取り入れましょう。



三色食品群を組み合わせた

一汁三菜の例

きゅうりとわかめ
の酢の物



40 g
25kcal

かぼちゃの煮物



130 g
125kcal

焼き鮭



切り身1切れ
120kcal

ごはん



茶碗1杯 (150 g)
240kcal

じゃがいもとしめじのお味噌汁

※汁物は1日1食に留めましょう。



1杯
55kcal

565Kcal

- 黄色群の食品
- 赤色群の食品
- 緑色群の食品

※疾病治療中の方や周術期の方は医師や管理栄養士の指示に従いましょう。