

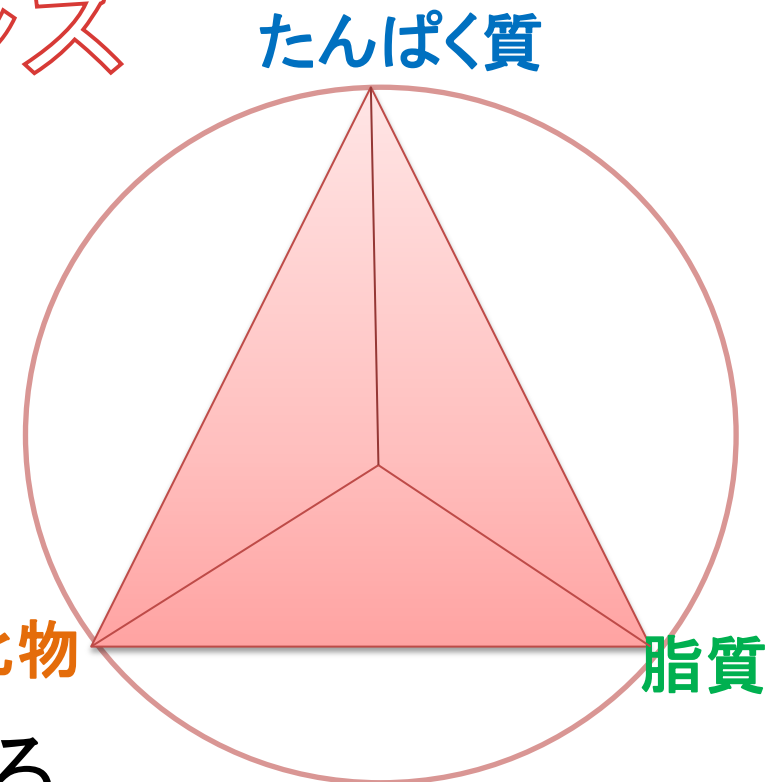
# 栄養素バランスについて

平成28年1月25日

NST委員会管理栄養士

# PFCバランス

**P**rotein : たんぱく質  
**F**at : 脂質  
**C**arbohydrate : 炭水化物



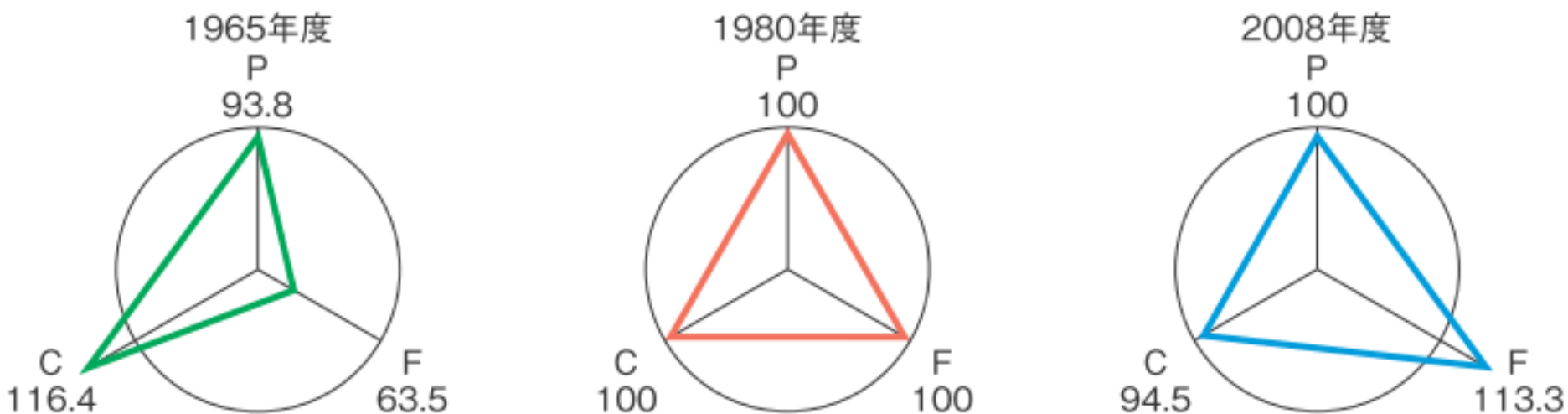
\* 「総摂取エネルギーに対する

三大栄養素の構成比率を示す」

\* 「バランスのとれた食事であるかの指標」

# PFC熱量比率の推移

図2-26 PFC熱量比率の推移（1980年度=100、供給熱量ベース）



資料：農林水産省「食料需給表」

注：1) PはProtein（たんぱく質）、FはFat（脂質）、CはCarbohydrate（炭水化物）

2) 数値は1980年度のPFC比率（P：13.0%、F：25.5%、C：61.5%）を100とした時の指数

# PFCバランス

たんぱく質	9～20%
脂質	20～25%
炭水化物	50～70%

名称変更・比率変更



# エネルギー産生栄養素バランス

(日本人の食事摂取基準2015年版～)

たんぱく質	13～20%
脂質	20～30%
炭水化物	50～65%

# エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)

目標量<sup>1</sup> (中央値<sup>2</sup>) (男女共通)

年齢等	たんぱく質	脂質 <sup>3</sup>		炭水化物 <sup>4 5</sup>
		脂質	飽和脂肪酸	
0～11(歳)	—	—	—	—
1～17(歳)	13～20(16.5)	20～30(25)	—	50～65(57.5)
18～69(歳)	13～20(16.5)	20～30(25)	7以下	50～65(57.5)
70以上(歳)	13～20(16.5)	20～30(25)	7以下	50～65(57.5)

1. 各栄養素の範囲については、おおむねの値を示したものであり、生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の予防の観点からは、弾力的に運用すること。
2. 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、もっとも望ましい値を示すものではない。
3. 脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。
4. アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。
5. 食物繊維の目標量を十分に注意すること。

換算係数:たんぱく質**4**kcal/g, 脂質**9**kcal/g, 炭水化物**4**kcal/g

## <例> 1400kcalの方の栄養素バランス

・たんぱく質:13~20%エネルギー

$$1400 \times 0.13 \sim 0.2 = 182 \sim 280 \text{kcal}$$

$$182 \sim 280 \div 4 = \underline{45.5 \sim 70 \text{g}}$$

・脂質:20~30%エネルギー

$$1400 \times 0.2 \sim 0.3 = 280 \sim 420 \text{kcal}$$

$$280 \sim 420 \div 9 = \underline{31 \sim 47 \text{g}}$$

・炭水化物:50~65%エネルギー

$$1400 \times 0.5 \sim 0.65 = 700 \sim 910 \text{kcal}$$

$$700 \sim 910 \div 4 = \underline{175 \sim 227.5 \text{g}}$$