
PFCバランスの考え方

食欲コントロールダイエット協会



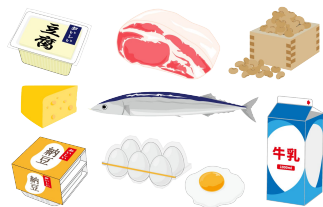


**突然ですが、
PFCバランス意識した食生活してますか？**

PFCバランスって何？

エネルギー産生栄養素の摂取比率

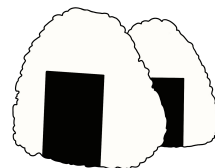
Protein
(タンパク質)



Fat
(脂質)



Carbohydrate
(炭水化物)



理想バランスはP15% F25% C60%だが
性別や生活環境で異なる点に注意

PFCそれぞれの考え方

1

タンパク質について

2

脂質について

3

炭水化物について



タンパク質との付き合い方

タンパク質「不足」を怖がっている人が多い

食欲と代謝の安定

不足すると.....
食欲安定ホルモン
筋肉の減量



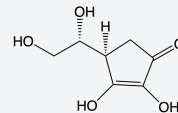
食欲の落ち着き

15%を切ると.....
食欲が乱れる



栄養素が豊富

不足すると.....
ビタミンやミネラルが不足
する



Vitamin C

タンパク質の摂取は重要だが、
少なすぎたり過剰摂取するのは良くない

タンパク質の同じものの摂取には注意

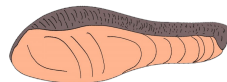
同じものを繰り返しすぎるとアレルギーになりやすい

食品をローテーションするのが大切

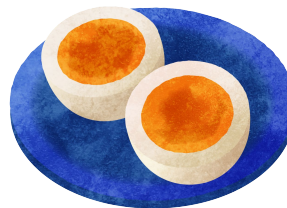
タンパク質はいろいろな種類から摂るのが理想
→プロテインは最終手段



肉



魚



卵



大豆

活動量に合わせて摂取量を変える

3食に分けてタンパク質を摂取するのが基本

仕事や運動量によって最適量は異なる

1食あたりの目安は手のひら1～1.5枚分(20g)のタンパク質摂取が理想
→ただし、空腹感じるときは**炭水化物**優先で

体重×1g



体重60kg = 60g



ゆで卵1個=6.5g



豆乳コップ1杯=7.2g



タンパク質の注意点

**タンパク質は消化に時間と負荷がかかる
過剰摂取は腸内環境が荒れる原因**

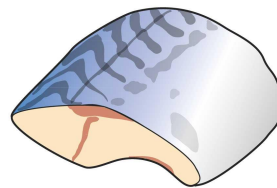


実は脂質こそ一番調整が難しい栄養素

脂質は1食
15g以下



サバー切れで
軽くオーバー



→意識しないとすぐにオーバーする

脂質は不足すると何が起こる

美容や健康の不調に直結しやすい

ホルモンの減量



肌のくすみ、抜け毛
鬱や不安

肌の悪化



カサカサ肌、老け顔

便通の悪化



便秘になったり、
最悪便が止まる

ビタミン不足



倦怠感や動悸、疲労
感など体の異常

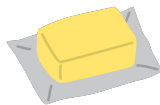
細胞膜は「脂質」から作られている

脂質の種類は大きく2種類

片方だけ摂取すれば良いというわけでは点に注意

飽和脂肪酸

→肉類や乳製品
由来の油



- バター
- ラード
- ココナッツオイル

不飽和脂肪酸

→植物や魚
由来の油



- サラダ油
- オリーブオイル
- えごま油

→サラダ油などのオメガ6系は少なめに
ドレッシングは「オリーブオイル+塩」でも楽しめる

動物性・植物性の脂肪はどちらも大事

同片方が良いわけではないので、バランス良く摂取しよう

偏ると血管が弱くなったり、心筋梗塞などの危険

1食おおさじ1杯(15g)が目安



バター



ココナッツオイル



オリーブ油



えごま油

トータルカロリーの20～25%前後を目指す

実は意識しないとこの割合に収まらないのが脂質

20%以下は
少なすぎて危険



20%は
下回らない



意識しないと
30%を超える



8割以上の方は**オーバー気味**なので、
「多すぎではないか？」と意識するくらいでちょうど良い

神経質になりすぎないように注意

注意は必要だが、ストレスになりすぎない程度に

簡単に工夫できるところから改善していく

急に「脂質食べない」などの極端行動はNG

脂身取り除く



マヨネーズ減らす



脂質の注意点

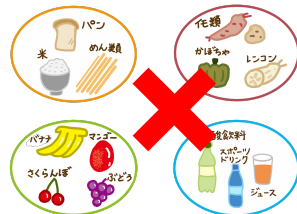
普通は過剰摂取になりがちなので
少なめになるように気をつけよう



炭水化物は三大栄養素で最も重要

炭水化物を怖がっている人が多い

糖質制限に
染まる



炭水化物の摂取に
罪悪感



こういう人ほど**不調**を感じている割合が高い
→炭水化物をしっかり摂ることで体調が戻る人が多い

炭水化物はなぜ重要？

人間が生きていく上で欠かせない**エネルギー源**だから

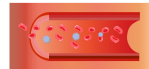
→適切に摂取することで、食欲と代謝が安定する

低脂質・低カロリー
→基本的にカロリーが低い



- ご飯などは低カロリー
- 脂質に比べるとカロリーは低め

血糖値が上がり
食事の満足度が上がる
→血糖値を上げる唯一の栄養素



- 食の悩みの根本は糖質不足の場合が多い
- 炭水化物なしに血糖値は上がらない

日本人3食お米食っているが太っていない人が大多数
→炭水化物(糖質)を悪にするのは間違っている

炭水化物の種類

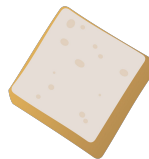
基本は米を1日2食以上摂るのを基本とする

米



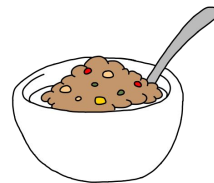
日本人の体に
合っている

パン



グルテンでお腹が
張らなければ問題な
いが、満足度低い

オートミール



栄養豊富だが、
満足感が低め

蕎麦(そば)



タンパク質豊富で、
脂質も低い

理想は**3食米**にするのが日本人の体には合っている

炭水化物の最適量はどれくらい？

一食50g前後の糖質を摂取しよう

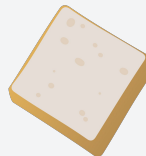
米

茶碗1杯分が糖質50g
3食お米が理想



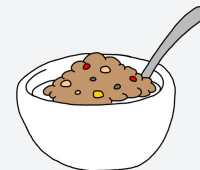
パン

6枚切り2枚で50g
1日1食だけ
にしておくのが無難



オートミール

50g程度
1日1食だけ
にしておくのが無難



米以外では、蕎麦(そば)がおすすめ。
タンパク質が豊富な上に、糖質少なめなのでオススメ

悪いこと言わないから

**炭水化物はしっかり食べよう！
糖質制限するほど痩せにくくなる**

