

NEWS LETTER

2023.5

担当:吉田

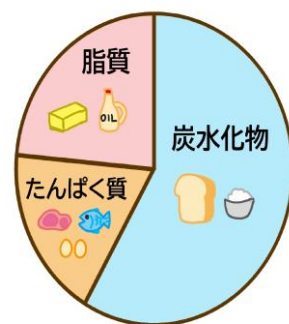


「PFCバランス」て何？



最近、ダイエット中の吉田です。4月号に掲載したハビットコントロールを実践しています。運動中や筋トレ中にも正しい姿勢を意識することでより効果的にトレーニングを行うことができます。運動中の姿勢以外にも意識していることがあります。それはPFCバランスを考慮した食事です。PFCとは、三大栄養素である**タンパク質 (Protein) ・脂質 (Fat) ・炭水化物 (Carbohydrate)**のことです。それぞれ英語の頭文字をとってPFCと呼ばれています。一方、PFCバランスとは、摂取エネルギー量における**タンパク質・脂質・炭水化物のエネルギーの割合**を示したものを指します。ダイエット中はカロリーを気にする方も多いと思いますが、PFCバランスを気にする方は少ないように思います。カロリー数値だけでなくどのような栄養バランスで食べ物が構成されているかを気にすることも大切です。同じカロリーの数値であってもタンパク質が多いのか、脂質が高いのかによって食品の質が大きく変わってきます。体脂肪を減らしたい、筋肉をつけたい時は、**タンパク質を多めに摂取する**ことを意識しています。

高タンパク・低脂質の食材として**鶏むね肉・ささみ・牛肉、豚肉の赤身肉・魚介類、卵、ツナ缶 (ノンオイル)、納豆**などを毎食の中に取り入れるように心掛けています。この食材だけを食べていると効率よくタンパク質を吸収できないのでビタミンB6を含む食材 (**サツマイモ、アボカド**など) も一緒に摂取するようにしています。また、調理方法にも気を付けるようになりました。【**蒸す**】【**茹でる**】などは【**炒める**】【**揚げる**】よりも余分な油を使いません。いつもの食習慣からちょっとしたことを意識するだけで負担の少ないダイエットができますので参考にしてみてください。



吉田の日常



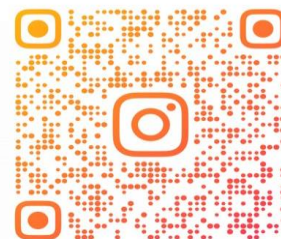
散歩中の
「黄昏ている」一枚

Instagram

フォローお願いします



当院のInstagramでは患者様の役に立つ情報やお知らせなどを身近に感じていただけるように発信しております😊下のQRコードを読み込んでプロフィールにアクセスしてみてください👉



@BUCHIKOTU