あなたにとっての食べ方

2022.5.30

エネルギーになる
蛋白質・脂質・炭水化物のバランス（配分）

たんぱく質、脂質、炭水化物をどの位摂ったらいいの?
年齢、性別、身長、体重、活動、そして健康状態に合わせてエネルギー量と栄養素（たんぱく質、炭水化物、脂質）の配分（量）を決めます。

1 **1日のエネルギー量** （Kcal）

2 **エネルギー配分（比率%）**

栄養素（比率%）	たんぱく質	炭水化物（糖質＋食物繊維）	脂質
上限	20	50	30
下限	14	65	20
配分の理由	体の中で合成できない必須アミノ酸を確保するため、14～20%必要です。多すぎるとエネルギーとして使われ老廃物が出ます。	糖質はクリーンエネルギーで50～65%摂っても老廃物が出ないため脳や腎臓にやさしい。細胞が消費するエネルギーに見合った量を確保します。	体の中で合成できない必須脂肪酸を確保するため20～30%必要です。必須脂肪酸は血管内皮を守る働きがあります。

エネルギー比率	%	%	%
	1g=4kcal	1g=4kcal	1g=9kcal
3 量	g	g	g

（日本人の食事摂取基準2020年版）
（肥満症診療ガイドライン2016）