



三大栄養素

エネルギー産生栄養素 バランス目標値



大切な栄養素

人間の体になくてはならない栄養素のうち、エネルギー(カロリー)源となる3つの大切な栄養素「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」。これらはまとめて『エネルギー産生栄養素』と呼ばれます。

☑ たんぱく質

体の15～20%はたんぱく質で構成されており、筋肉や臓器などの身体の組織の主成分です。



☑ 脂質

脂肪酸に分解され、主にエネルギー源として利用されます。細胞膜の構成成分です。



☑ 炭水化物

優先的にエネルギー源として利用される「糖質」と、体内で消化できない、腸内環境を整えるなどの役割を果たす「食物繊維」に分けられます。



エネルギー産生栄養素バランス

1日の摂取エネルギー(カロリー)に対し、たんぱく質、脂質、炭水化物が占めるエネルギーの割合を『エネルギー産生栄養素バランス(PFCバランス)』とよびます。(エネルギーや栄養素の過不足を示すものではありません。)
以前の日本人の食生活は穀類や芋などの炭水化物を多く摂取していましたが、近年の食の欧米化に伴い、エネルギー産生栄養素バランスは変化してきています。脂質の占める割合が高く、炭水化物が低くなっています。

旬の野菜ピックアップ ▶ 「白菜」



出回り最盛期
10~2月

冬の万能野菜！

白菜

白菜はビタミン類やミネラル、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれ、幅広い栄養素を摂取できます。

ビタミン類

ビタミンC	ビタミンB6
葉酸	ビタミンK

ミネラル

カリウム	カルシウム
リン	鉄
亜鉛	マグネシウム

ゴマのような黒い斑点



ポリフェノール類によるもので食べても問題ありません。

白菜自体が持つ生理反応によるもので「ゴマ症」と呼ばれています。
病原菌などによる症状ではなく、肥料に含まれる窒素を多く吸収しそうしたため、ポリフェノール類の色素が合成され、現れたものです。
降雨量や気温など生育時の環境によって出る症状です。