

# 【カロリーと3大栄養素について】

注意

これは「半端な健康オタクのうんちく」です、気楽にご覧くださいませ。  
また、アイツは医者ではないので、病気や怪我を治せません。  
読んでいて飽きたり、不快な気分になった場合は、すぐに中断してください。



## ◆1日の摂取カロリーについて

20代~40代デスクワークの男女のおおよそ平均値⇒

**1日の摂取カロリー: 2000kcal**

一般的に表示されるカロリーは、**3大栄養素(たんぱく質+脂質+炭水化物)**の合計値で計算されております。  
そして、同じカロリーでも体内に吸収される成分に相違がでたいします。過剰摂取されたものは脂肪になりやすく、特に「**脂質**」は体内に溜め込みやすい性質があるため太りやすいと考えられます。

極端な例を挙げますと

- ・揚げ物を大量に食べた2000kcal: 脂質の過剰摂取
- ・ごはんを大量に食べた2000kcal: 炭水化物の過剰摂取
- ・バランスよく食事した 2000kcal: 理想のPFCバランス※(下記参照)

▼理想のPFCバランス ※P:たんぱく質(Protein)+F:脂質(Fat)+C:炭水化物(Carbohydrate)

「1日の摂取カロリー: 2000kcal」として、グラム・カロリーの理想値はおおよそ下記のように考えます。

P: 15% たんぱく質 75g ⇒ 300kcal  
F: 25% 脂質 55g ⇒ 500kcal  
C: 60% 炭水化物 300g ⇒ 1200kcal

「g(グラム)」に「エネルギー換算係数(P:4 F:9 C:4)」を  
かけるとkcal(カロリー)計算をすることができます。



理想の1食あたりの摂取カロリー: 666kcal

単純に1日分を3食に分けた場合の数値です。



## 1食あたり「666kcal」のPFCバランス

P: 25% たんぱく質 25g ⇒ 100kcal (g×4=kcal)

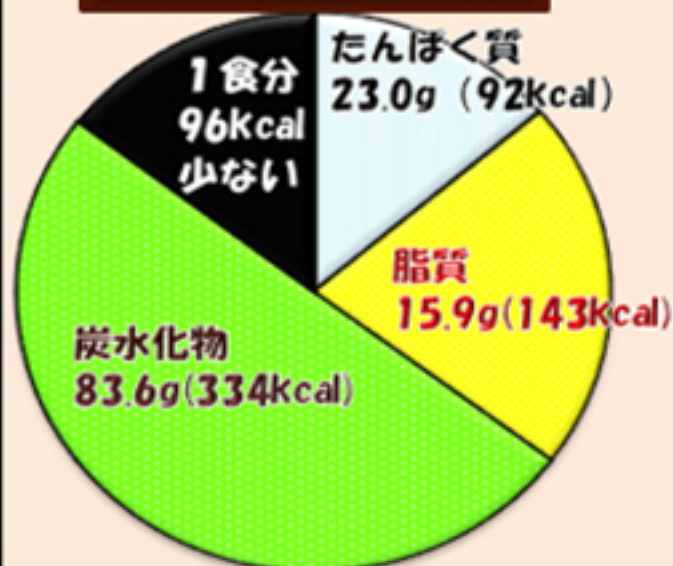
F: 15% 脂質 18g ⇒ 166kcal (g×9=kcal)

C: 60% 炭水化物 100g ⇒ 400kcal (g×4=kcal)

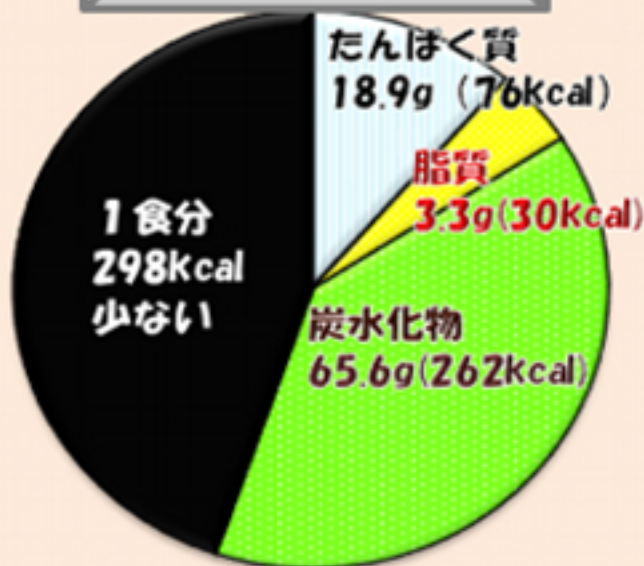
これをベースにして色々比較してみてください。

麺料理しんでい主要メニュー3種類のカロリーとPFCバランス (数値は食材の状態により変動します)

洋そば: 570kcal



和そば: 368kcal



絡めそば: 475kcal



3大栄養素の分析: (株)日本食品機能分析研究所

3種類すべてが「理想の1食あたりの摂取カロリー」より低い数値ができました。  
しかも、PFCバランスでオーバーしやすい「脂質」も超えておりません。  
そんなわけなので、お菓子などある程度の間食なら大丈夫かも♪

和そば「脂質」  
3.3gですとっ!?

