



# 栄養だより 2026年 7・8月号 おぐら内科・腎クリニック



作成/管理栄養士：池田

## 夏の食事の「PFCバランス」について考えてみましょう！

エネルギー源となる3つの栄養素

**P** プロテイン  
たんぱく質

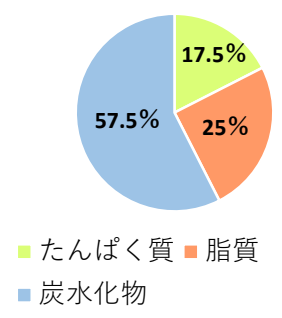
**F** ファット  
脂質

**C** カーボハイドレート  
炭水化物

摂取エネルギーに対する適正比率

たんぱく質	15~20% (17.5)
脂質	20~30% (25)
炭水化物	50~65% (57.5)

PFCバランス理想値



適正比率になる食事例

1食分の目安 (約600Kcal)  
たんぱく質27g 脂質16g 炭水化物83g  
(食物繊維約10g 食塩量1.7g)

鮭の塩焼き (切り身80g)  
白米180g  
きゅうり・人参ゆで卵1/2  
ポテトサラダ125g (じゃがいも1/2)

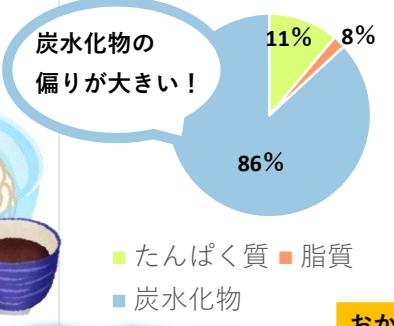
### そうめんのPFCバランス

1食352Kcal  
たんぱく質10g  
脂質1.2g  
炭水化物73.5g  
(食物繊維約3g 食塩量2g)

そうめん・茹で (乾麺50g×2束)  
つけつゆ (しょうゆ、みりん、かつおだし) 薬味 (こねぎ)



そうめんのPFCバランス



簡単な食事は偏りが出やすい・・・

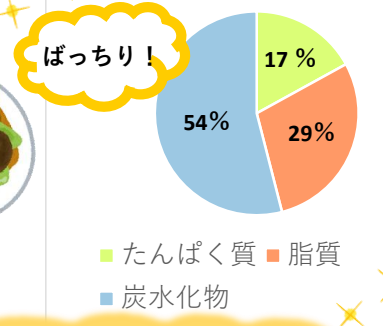
おかずをプラス！

1食616Kcal  
たんぱく質25.8g  
脂質20.1g  
炭水化物76g  
(食物繊維約5.6g 食塩量2.9g)

豆腐とツナのオイスター炒め  
(木綿豆腐150g、ツナ30g、にら10g、しめじ30g、サラダ油6g、オイスターソース6g、こしょう)



改善後のPFCバランス



たんぱく質、食物繊維も一緒に！

### PFCバランスを整えるには、「主食」「主菜」「副菜」をそろえよう！

**「主食」** 炭水化物  
からだを動かすエネルギー源

**「主菜」** たんぱく質  
筋肉のもと

**「副菜」** ビタミン・ミネラル  
からだの調子を整える

この3種類が食事でそろっているか、意識してみてください

