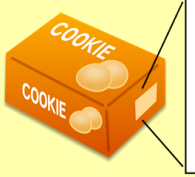
栄養だより　2026年 11・12月号　おぐら内科・腎クリニック　作成／管理栄養士：池田

自分にとってちょうど良い栄養素の量は？「PFCバランス」から考えてみましょう！

「バランスの良い食事」＝PFCバランスがとれているか

	エネルギー源となる３つの栄養素	適正比率
P プロテイン rotein	たんぱく質	15~20％（17.5）
F ファット at	脂質	20~30％（25）
C カーボハイドレイト arbohydrates	炭水化物	50~65％（57.5）

【栄養成分表示例】



栄養成分表示（1枚当たり）	表示単位
エネルギー	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂　質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●.●g

必ず表示される5項目

いろいろ数字が書いてあるけど、
どうやって見たらいいのかわからない・・・

脂質○○ｇとか
炭水化物●●ｇは
自分にちょうどいい？？



P：F：C＝17.5：25：57.5（中央値）になる各栄養素量の換算早見表

1日あたりのエネルギーに対する栄養素量				1食あたりのエネルギーに対する栄養素量			
エネルギー	たんぱく質（17.5％）	脂質（25％）	炭水化物（57.5％）	エネルギー	たんぱく質（17.5％）	脂質（25％）	炭水化物（57.5％）
1400Kcal	61g	39g	201g	467Kcal	20g	13g	67g
1600Kcal	70g	44g	230g	533Kcal	23g	15g	77g
1800Kcal	79g	50g	259g	600Kcal	26g	17g	86g
2000Kcal	88g	56g	288g	667Kcal	29g	19g	96g

必要エネルギー量は身長（m）×身長（m）×２２×身体活動係数２０～３０（中央値２７．５）がおおよその目安です

弁当チェーン店「特のり弁」



熱量(Kcal)	６８７
たんぱく質(g)	２０．１
脂質(g)	２１．３
炭水化物(g)	１０３．１

ファストフード「ダブルチーズバーガーセット」



熱量(Kcal)	１０１４
たんぱく質(g)	３１．９
脂質(g)	４５．１
炭水化物(g)	１２０．７

ファミレス「焼魚定食（小鉢サラダ付）」



熱量(Kcal)	４６１
たんぱく質(g)	１８．２
脂質(g)	１３．７
炭水化物(g)	６９．９

1食あたりの栄養素量と比べて何が多いか少ないか、をチェックしてみてください