

理想的なPFCバランス

三大栄養素は私たちの体を作る大事な栄養素

タンパク質

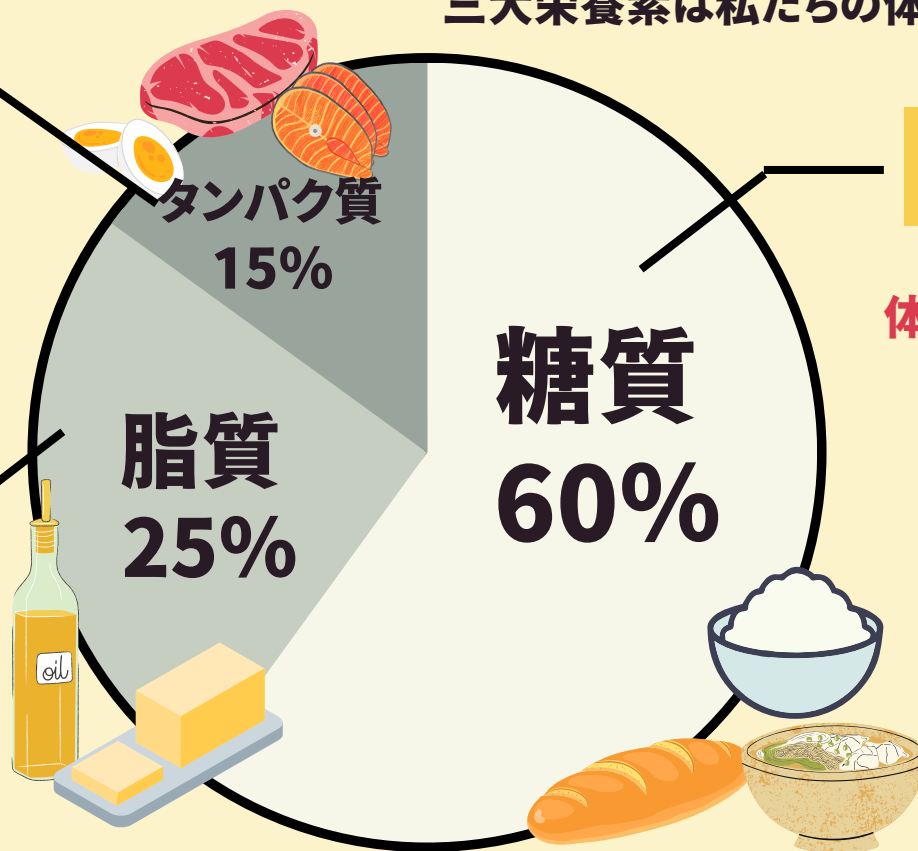
筋肉・血液・内臓・皮膚など
体を作る材料になる

- ✓筋力低下
- ✓不妊・冷え性・肩こり

脂質

ホルモンの材料・体温の持続
細胞の構成・エネルギー源

- 不足すると・・・
- ✓肌が荒れる
 - ✓ホルモンバランスの乱れ



糖質（炭水化物）

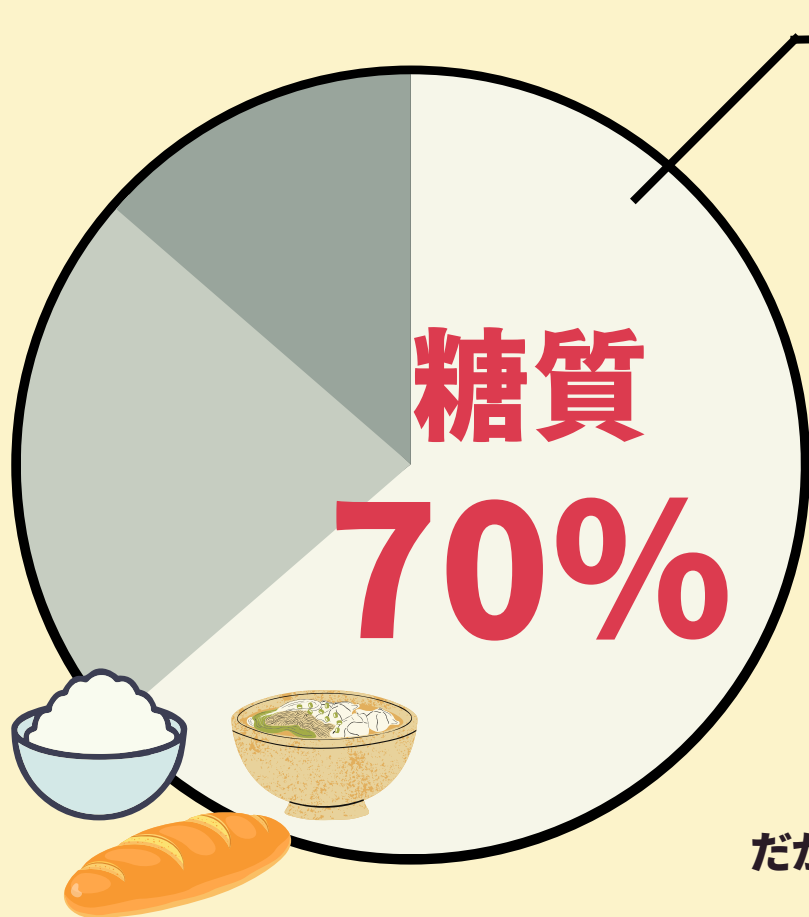
体や脳を動かすエネルギー

- 不足すると・・・
- ✓疲れやすくなる
 - ✓集中力の低下
 - ✓イライラしやすい

しかし・・・なかなか痩せない人は・・・



PFCバランスは崩れてる



日本人は糖質を過剰摂取している人が多い...!
糖質は体に必要なエネルギーだけど
たくさん摂りすぎてしまうと

全て体脂肪として蓄えられる

【体脂肪になる順番】

糖質

脂質

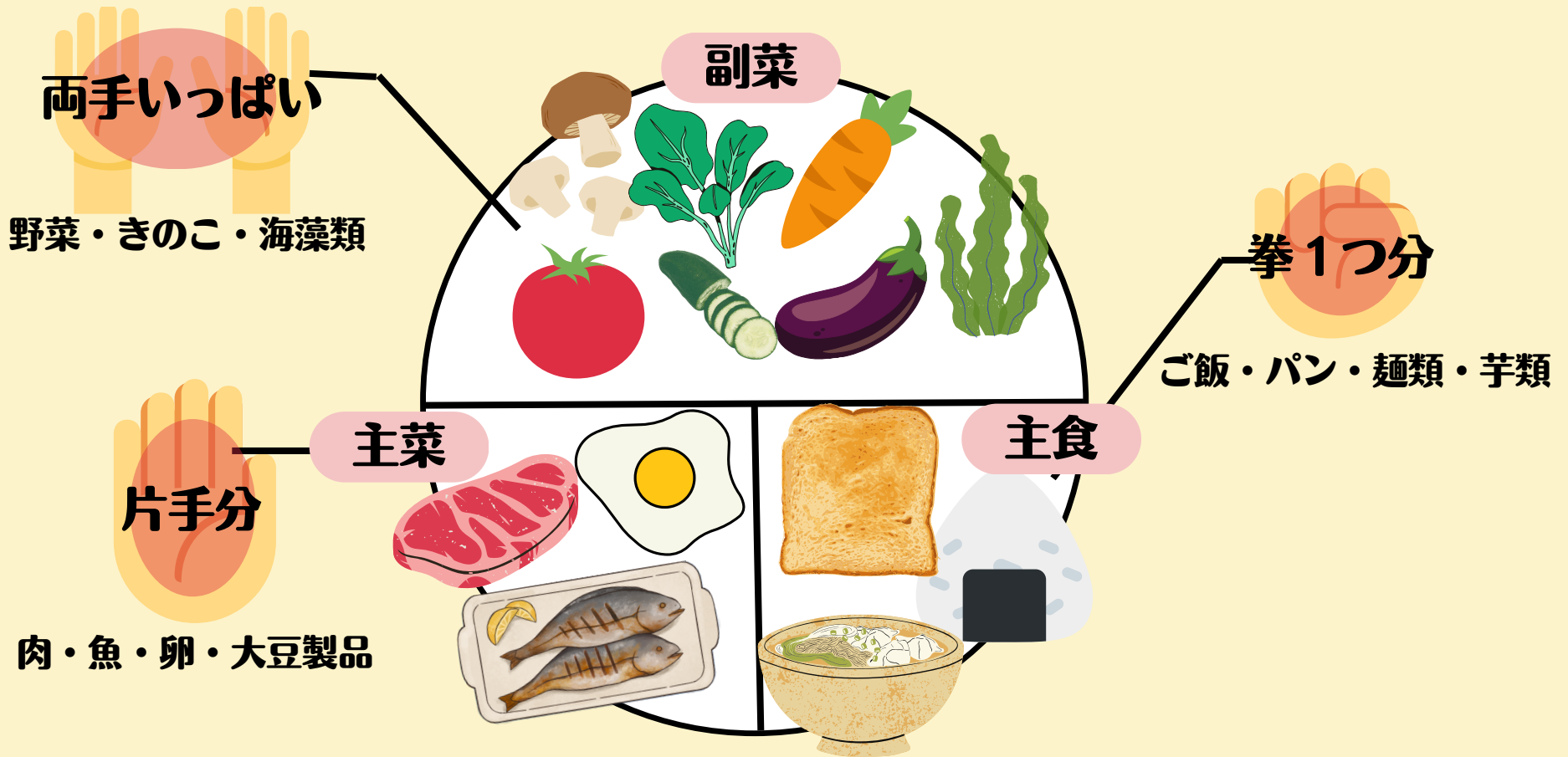
タンパク質

だからといって炭水化物抜きダイエットは



リバウンドの原因になるからNG

理想の食事はこれ！



だいたいの目安ですが忙しいママは感覚で覚えて
普段の食事に取り入れてやすいと思います♪