

PFCバランス を知ろう



キレイに健康に痩せるためには「PFCバランス」を理解することが大事！モデルや女優さんも意識するPFCバランスを理解して私たちもキレイに痩せよう！！



そもそもPFCバランスって何??
女優さんがやるくらいなら
すごい難しいんじゃないの~?!

大丈夫！PFCバランスが何なのか、
どんなふうに食べるものを選べば良いのか
順番に説明するよ~！



そもそもPFCとは？

PはProtein(プロテイン)、FはFat(脂質)、CはCarbohydrate(炭水化物)の3つの頭文字を取ったもの。

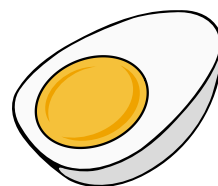
この3つは三大栄養素と呼ばれていて、

私たちの生きるエネルギー源(カロリー)です。

まずはそれぞれの役割を理解しよう！

P タンパク質 1g=4kcal

筋肉や肌、髪、爪などを作る。不足すると筋肉減少、髪や肌がボロボロに…。



F 脂質 1g=9kcal

ホルモンを作ったり、ビタミンの吸収を促す。PとCより1gあたりのカロリーが高いけど足りなすぎても体調が悪くなる。



C 炭水化物 1g=4kcal

脳や体のエネルギーになる。足りないと動けない、判断力が鈍る。糖質と食物繊維が合わさったものを炭水化物と呼ぶ。



PFCが大事な理由

ダイエットのためにはこのPFCをバランスよく取ることが大事！PFCバランスを意識できるようになると…

①キレイに痩せられる

炭水化物を食べない！脂質を食べない！とバランスが悪いダイエットをすると栄養が足りてないから痩せても「貧相」「やつれた」になりがち。



②リバウンドしにくくなる

無理な食事制限はストレスフルだし、やめた途端リバウンドもあり得るけどPFCバランスならそれがない！

③ダイエットを継続しやすくなる

PFCバランスを意識したダイエットはしっかり食べることが大事なので無理なく継続しやすい！



理想的なPFCバランスとは？

厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」のこんなデータがあるよ！

タンパク質

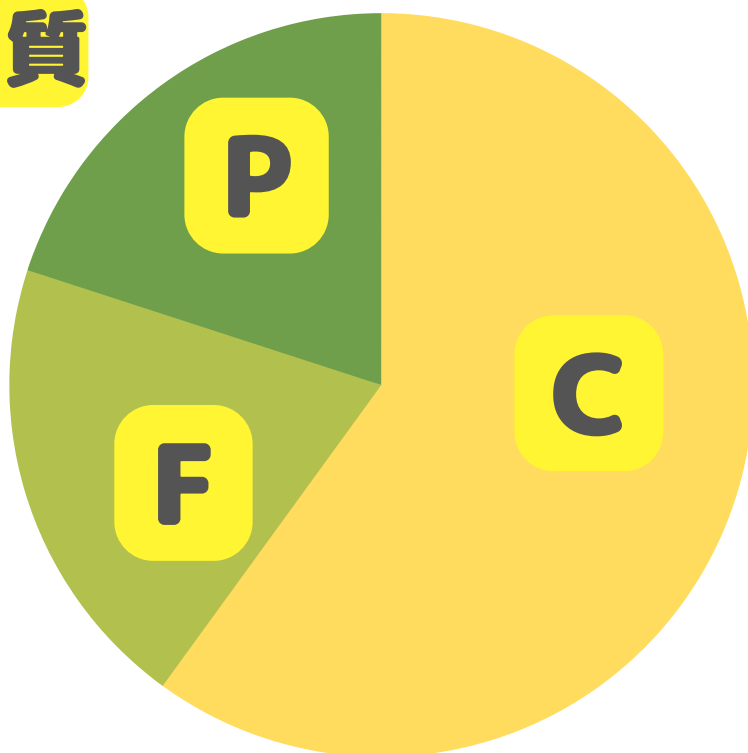
13～20%

炭水化物

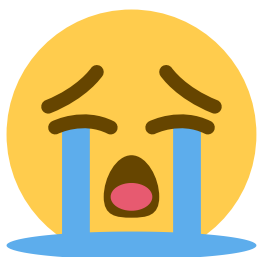
50～60%

脂質

20～30%



Pは13～20%、脂質は20～30%、炭水化物は50～60%がバランス◎なんだって！
意外と炭水化物結構多いでしょ？(笑)



でも、%とか言われても実際のイメージ全然湧かないよ～！！

気になる人は次のページへGO！！



PFCバランスの計算法

サイトやアプリを使えば簡単に自分に必要な1日のカロリーからPFCバランス、それぞれの量まで自動で計算してくれるよ！

①あすけん

<https://www.asken.jp/>

①カロミル

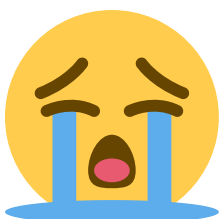
<https://www.calomeal.com/about-calomeal/>

①Forzaジムオリジナル計算ツール

https://forza-fs.com/lp_pfc/

①カロリーSlism

https://forza-fs.com/lp_pfc/



でも、いつも食事調べて記録してなんてめんどくさすぎて続かない～！

もちろんそんな人のための解決策もご用意！



真似するだけでOK!!

PFCバランスの取り方

①たんぱく質を意識して摂る

意識しないと足りなくなりがち！豚や牛は脂質も多くなりがちなので注意が必要。卵、大豆製品(納豆、豆腐など)、魚などバランスよく食べることが大事。

②脂質は摂り過ぎないように注意

牛や豚のバラを食べるときは油を極力使わず調理する、鶏モモ肉の皮は外すなど油の多い食材は一工夫で脂質を下げるができる。ドレッシングも脂質が多いのでかけ過ぎ注意！

③炭水化物は握り拳サイズを意識

毎食握り拳1個分くらい、お茶碗に軽く1杯食べると食べ過ぎず食べなさすぎずに抑えられる。

④前の食事とのバランスを意識する

昼に脂っこいものを食べたなら、夜はサラダチキンにサラダとご飯にして脂質を極力控える、昼が Pasta なら夜の炭水化物は控えめにするなど前の食事とのバランスをとってゆく。

！ 注意点 ！

(わぶのリアルな失敗談)

① こだわりすぎない

わぶはコンテストに出るため厳密にPFCを計算して、1年間守り続けました。旅行、誕生日、外食、クリスマス、全てのイベントを我慢したら付き合い悪くなりすぎて友達減りました。まずは1日1食を目標にする位で！

② 体調悪い時はお休みする

風邪を引いても、お腹の調子が悪くても「バランス保って食べないと痩せないし、筋肉が落ちる！」ともはや呪いにかかったように口に押し込み、そのあとお腹ピーピーになりました。体調悪い時は消化吸収できないんだから休もう

③ 周りに強要しない

PFCバランスという横文字の食事法を取り入れ、順調に体重が落ちた私は意識高い大学生のように「PFCバランスをやるべき！」「PFCは～！」とPFCと言いたいが為に周りにおすすめしすぎて煙たがられました。

ま

と

め

まずはこれだけやってみよう！

焼き魚や煮魚定食を食べよう！
魚でタンパク質と脂質を摂取できる。
ご飯は茶碗軽く | 杯でバランスが取れるし、副菜で野菜もとれちゃう！



PFCのそれぞれの食材の選び方は他の項目で説明するよ！

