

HEALTH COMMUNICATION

栄養学を知れば カラダは変わる！

栄養について学ぶ ～三大栄養素編～

健康的なカラダを作るためにもまずは食事から整えることが大切です。
栄養の基本である三大栄養素を知ることは
将来の健康なライフスタイルを築くためにも必須です。



「食べ物は、未来への自己投資」です。
「食べ物を粗末にすることは、自分自身を粗末に扱うこと」であり「カラダに良いものは、ココロにもいいもの」です。
カラダに良いと言われていても、食べ方やバランスが良くなければ身になりません。
何を食べて、何を制限するべきか、未来の自分と大切な方の健康状態を良いものにするためにも、最低限の栄養知識と食事学を知っておく必要が皆さんにはあるのです。

三大栄養素がまずは基本



健康的なカラダ作りのためにタンパク質(P)・脂質(F)・炭水化物(C)の三大栄養素が基本であり、必ず摂らなければいけません。
お肉だけ食べるなど偏らず、バランスよく摂ることが大切です。

制作後記

株式会社SACOは「ワークアウトを通じて世界中の人々を幸せにする」をライフワーク理念としています。
ココロとカラダが健康で、ワクワクして仕事ができるためにも「運動」「栄養」「休養」の3つの柱について今後も制作・記載していきます。

SACO WORKOUT WELL

PFCバランスが大切

理想の三大栄養素の食事バランスをPFCバランスと言います。P=15%、F=25%、C=60%が一般的な比率と言われています。イメージとしては、和の食材を使用した食事で分割されたワンプレートに乗っているのが理想系です。
見栄えや味を疎かにすると消化吸収を阻害するため、色合いにもこだわることをオススメします。

