

# 《福助ランチセミナー》

～栄養の基本のき～ 2023/3/19

## 3 大栄養素と主食・主菜・副菜

### ●3 大栄養素とは

- ・炭水化物・・・主に脳や身体のエネルギー源になる 4
- ・たんぱく質・・・主に筋肉・骨・臓器を作る 4
- ・脂質・・・主に細胞膜を作る 9

### ●主食・主菜・副菜とは

- ・主食・・・主にエネルギー源となるもの
- ・主菜・・・主にたんぱく源になるもの
- ・副菜・・・主に体の調子を調えるもの



主食→ご飯→炭水化物→エネルギー源

主菜→ステーキ→たんぱく質・脂質→筋肉のもと・エネルギー源

副菜→サラダ→ビタミン・ミネラル→体の調子を調える

## おしながき

主菜 海老フライ or 豚の角煮

副菜 白和え

小鉢 きんぴらごぼう

デザート いちご or マンゴームース

汁物 味噌汁

主食 もち麦ご飯

あなたの～おしながき～

年齢

---

身長

---

体重

---

BMI (体重 ÷ 身長 ÷ 身長)

---

理想体重 (身長 × 身長 × 22)

---

握力 (男性 28kg/女性 18kg 以上)

---

必要エネルギー量 (体重 × 35)

---

必要たんぱく量 (体重 × 1.0)

---

本日の摂取栄養量

---

