

カラダ  
Smart  
スマートニュース  
News

未病対策

～食事を考える～

topic /

今月のテーマ

炭水化物の  
摂り方について!

今月の元気めし!

白身魚のきのこマヨ焼  
厚揚げとさつま芋の煮物  
麦ご飯／わかめのすまし汁



6

Jun.2026

# 炭水化物の摂り方について!



「まい香」です。今回は「炭水化物」の摂り方について一緒に考えたいと思います。「炭水化物」は、4月号の「たんぱく質」、5月号の「脂質」の三つで三大栄養素といわれています。

## 炭水化物とは

- ◎炭水化物は「糖質」と「食物繊維」に分けられます。
- 「糖質」は、主にブドウ糖として、脳や筋肉の即効性のエネルギー源。
- 「食物繊維」は、体内では消化吸収されませんが、腸内環境を整えるなど健康のために重要な役割があります。



## 適切な炭水化物の摂り方

炭水化物は重要なエネルギー源ですが、適切にとる必要があります。

### 過剰摂取

余剰分は中性脂肪として蓄積されます。

肥満や糖尿病などリスクが高まります。



### 摂取不足

エネルギー不足になり脳の栄養が足りず集中力が続かなくなります。また、不足するエネルギーを補うために、筋肉が分解され減少し、基礎代謝が下がり内臓脂肪が増えるなどのリスクがあります。





炭水化物を上手に摂るためにはPFCバランスが大事!

### ①PFCとは

エネルギーを産生する Protein(たんぱく質)、Fat(脂質)、Carbohydrate(炭水化物)の頭文字をとったものです。

### ②理想のPFCバランス

(P)たんぱく質 13~20% (F)脂質 20~30% (C)炭水化物 50~65%



### ③PFCの目安量

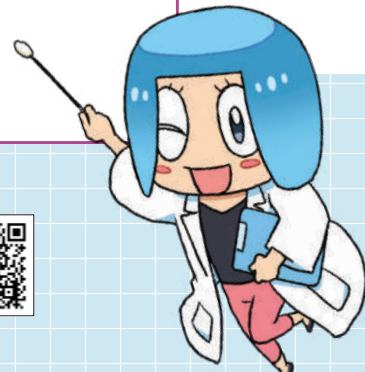
(P)たんぱく質は、1食で片手にのる量は確保する! 1食の成分表示では20~30g

(F)脂質は、摂り過ぎないように注意! 1食の成分表示では13~19g

(C)炭水化物は、制限しすぎず、こぶし1つ分くらい摂ろう! 1食の成分表示では75~100g

### ④ 普段から出来る事

- 主食、主菜、副菜をバランスよくとろう!
- 外食やコンビニを利用する場合は、成分表示を確認しよう!



まい香のアニメ動画(まい香の健康トピ)もぜひ見てね!



今月の  
元気めし!



# 白身魚のきのこマヨ焼／厚揚げとさつま芋の煮物 麦ご飯／わかめのすまし汁

おすすめ  
ポイント

主食・主菜・副菜をバランスよくとることが大事!

## 材料2人分

1人分 547kcal 食塩相当量 2.9g

- たんぱく質 23.1g ●脂質 17.3g ●炭水化物 78.8g
- PFC比 P 16.9% F 28.5% C 54.6%



## ★白身魚のきのこマヨ焼(主菜)

### 材 料

- たら切身(70g) 2切
- サラダ油 小さじ1/3 ○干しいたけ 1g
- しめじ 20g ○えのき 20g
- 玉ねぎ 20g ○サラダ油 小さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ2 ○乾燥パセリ少々

A(料理酒 小さじ4/5、塩・こしょう 少々)

B(濃口醤油 小さじ2/3、塩・こしょう 少々)

◎付け合わせ (南瓜 60g、ブロッコリー 60g、人参 30g)

### 作り方

- 1 たらはAで下味をつける。 2 干しいたけはぬるま湯で戻し、スライスする。
  - 3 しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
  - 4 えのきは石づきをおとし、3cm幅に切る。
  - 5 玉ねぎは5mm角に切る。 6 油を熱し、2・3・4・5を加え、炒める。
  - 7 6をBで味付けし、冷ましてからマヨネーズを加え混ぜる。
  - 8 油をひき1に7のをせ、200℃で焼く。 9 8を盛り付け、乾燥パセリをふる。
- ◎付け合わせ
- 1 南瓜、ブロッコリー、人参は食べやすい大きさにカットし、蒸す。(電子レンジでもOK)



## ★厚揚げとさつま芋の煮物(副菜)

### 材 料

- 厚揚げ 60g ○さつま芋 60g
- グリーンピース 6g
- (濃口醤油 小さじ2/3、砂糖 小さじ1、みりん 小さじ1/6、だし汁 50ml、塩 少々)

### 作り方

- 1 厚揚げは、食べやすい大きさに切り、ゆでて油抜きする。
- 2 さつま芋は乱切りにする。
- 3 □を煮立たせ、1・2を加え、煮る。
- 4 グリーンピースはゆでて湯切りし、冷ます。
- 5 3を盛り付け、4のをせる。

## ★麦ご飯

### 材 料

- 米 0.8合 ○押し麦 18g

### 作り方

- 1 米は、押し麦を加えて浸水し、炊く。
- 2 1を盛り付ける。

## ★わかめのすまし汁

### 材 料

- カットわかめ 0.6g ○細ねぎ 0.6g
- (濃口醤油 小さじ1/2、料理酒 小さじ1/6、塩 少々、だし汁 300ml)

### 作り方

- 1 わかめはゆでて湯切りし、冷ます。 2 □を煮立たせる。
- 3 2に1を加える。 4 3を盛り付け、細ねぎを散らす。



無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは  
ホームページにも掲載しています。  
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社  
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project