



# 必要なエネルギーをとみましょう(炭水化物)

炭水化物

(ご飯、パン、麺類、芋類、砂糖など)

たんぱく質

(肉・魚・卵・豆腐など)

果物類、砂糖類、菓子類に含まれる単糖類は食べると血糖が急激に上昇するので、ご飯やパンなどの多糖類を摂取するようにしましょう。



エネルギー源

筋肉など体の組織を作る


炭水化物が足りないと…せっかく食べたタンパク質が筋肉などを作る働きをせずに、エネルギー源に使われてしまいます。(青矢印)  
このような状態が続くと、痩せて、栄養不足になってしまいます。

## ★必要な主食量を食べましょう

必要なエネルギーをとる為に、食事は抜かずに**3食食べましょう**。  
**おかずだけではなく**、ご飯やパンなどの主食を食べるようにしましょう。

## 目安量

食パンには塩分が含まれるので、ご飯がオススメです!!

	1200kcal	1400kcal	1600kcal	1800kcal
ご飯				
	100g	130g	180g	210g
パン				
	6枚切 1枚	5枚切 1枚	5枚切 1.5枚	6枚切 2枚
	塩分：0.8g	塩分：0.9g	塩分：1.4g	塩分：1.6g