

健康レシピ

PFCバランスの目安

三大栄養素の摂取比率

筋肥大を目指す場合に限らず、ウエイトアップからダイエットまで、ボディメイクに関する食生活の基本となるのは、「PFCバランス」です。PFCのPはタンパク質、Fは脂質、Cは炭水化物のことです。つまりPFCバランスとは、食事における三大栄養素の摂取比率を指します。

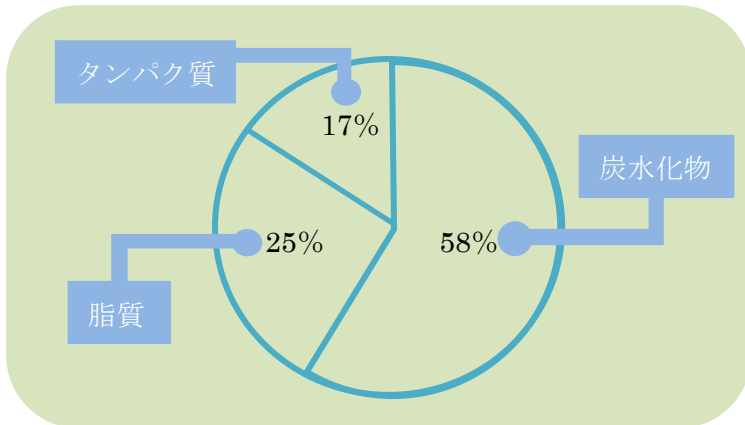
1日の総摂取エネルギー量におけるタンパク質（1gあたり4kcal）、脂質（1gあたり9kcal）、炭水化物（1gあたり4kcal）の摂取比率を自身のボディメイクの目標に合わせて設定します。PFCバランスが食生活のバランスを見る指標となります。

脂質の比率から考える

PFCバランスで最初に設定するのは1日の総摂取カロリーです。そして、PFCでは最初に脂質の比率を決めるのが良いです。脂質はタンパク質や炭水化物よりカロリーが高いため、脂質から計算するとバランスを調整しやすくなります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における一般成人の摂取比率の目標量は、脂質25%前後。タンパク質17%前後、炭水化物58%前後となっています。ここから脂質を減らし、タンパク質を増やすと筋肥大に効果的なバランスになります。

PFCバランスの標準的な目安



体重とタンパク質摂取量

1日のタンパク質摂取量の目安は、体重1kgあたりで考えるのが一般的です。なぜなら体の構成材料であるタンパク質の必要量は、体の大きさによって変わるためです。

運動習慣のない一般人の場合、タンパク質が不足しない最低必要量は「約1kg/kg体重」ですが、筋肉づくりが必要なアスリートやトレーニーの場合は「1.4~2.0g/kg体重」が目安となります。（2017年国際スポーツ栄養学会ガイドラインより）。

また、減量中の筋量維持や体組成改善などには「~3g/kg体重」程度の摂取が有効との考え方もあります

PFC摂取量(1日)の標準的な目安

	標準値	算出方法
1日の摂取エネルギー量	2650kcal	厚生労働省「日本人食事摂取基準（2015年版）」より、身体活動レベルが普通の男性18~49歳(※女性30~49歳)の推定エネルギー必要量を抜粋
タンパク質 P=17%	113g	$2650\text{kcal} \times 0.17 = 450.5$ (四捨五入) $\rightarrow 451\text{kcal} \div 4\text{kcal/g} = 112.7$ (四捨五入)
脂質 F=25%	74g	$2650\text{kcal} \times 0.25 = 662.5$ (四捨五入) $\rightarrow 663\text{kcal} \div 9\text{kcal/g} = 73.6$ (四捨五入)
炭水化物 C=58%	384g	$2650\text{kcal} \times 0.58 = 1537$ $\rightarrow 1537\text{kcal} \div 4\text{kcal/g} = 384.2$ (四捨五入)