

健康に欠かせない栄養素の基礎知識

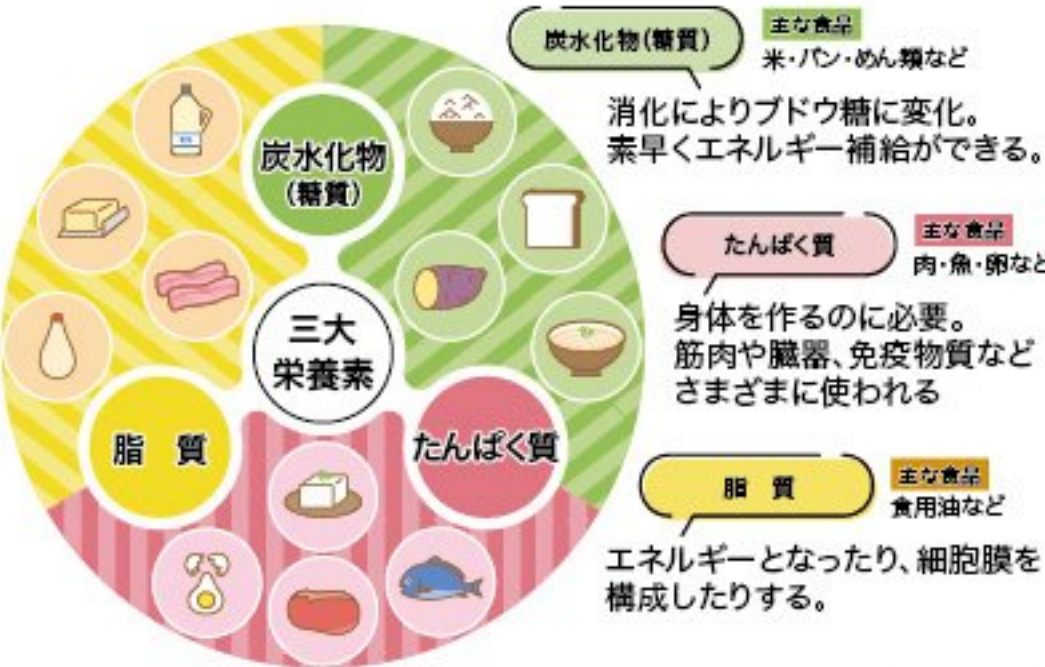
Step 1 三大栄養素について

Q 三大栄養素とは何ですか？

A 炭水化物・たんぱく質・脂質の総称
人間の身体に欠くことのできない栄養成分

大きく
2つの
役割が
ある

- 01 人間の骨、筋肉、臓器、血管などの身体をつくる
- 02 脳をはじめ身体を動かすエネルギー（カロリー）になる



※写真・イラストはイメージです

健康に欠かせない栄養素の基礎知識

Step 2 三大栄養素について

Q 最近耳にする「PFCバランス」とは何ですか？

A 炭水化物・たんぱく質・脂質の摂取比率のこと



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)をもとに作成

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
メーキュー株式会社の取り組み

地産地消メニュー

当日の様子

提供料理

詳しくはWebへ
~ その他情報配信中 ~

公式HPはこちら

公式SNS やってます
フォロー
チャンネル登録・高評価
集めよう！お願いします

https://www.me-kyu.com
メーキュー 検索

※写真・イラストはイメージです