

PFCバランス

食事管理の考え方

何を意識して食事しますか？

- 美味しいもの
- 甘いもの
- 家系ラーメン
- 大盛、特盛、メガ盛
- マック、コーラ
- テレビで紹介されたダイエット食
- 無意識

- ~~美味しいもの~~
- ~~甘いもの~~
- ~~家系ラーメン~~
- ~~大盛、特盛、メガ盛~~
- ~~マック、コーグ~~
- ~~テレビで紹介されたダイエット食~~
- ~~無意識~~

損してます

食事の摂り方を意識することで

- 体調が良くなる
- 効率よく健康に痩せる
- 筋肉が付く
- パフォーマンスがあがる

など、色々効果が表れます。

食事を摂る時に意識すること

摂取カロリーとPFCバランス

攝取カロリー >= 基礎代謝

男性: $10 \times \text{体重(kg)} + 6.25 \times \text{身長(cm)} - 5 \times \text{年齢(歳)} + 5 = \text{基礎代謝}$

女性: $10 \times \text{体重(kg)} + 6.25 \times \text{身長(cm)} - 5 \times \text{年齢(歳)} + 161 = \text{基礎代謝}$

例) $10 \times 70.9(\text{kg}) + 6.25 \times 169(\text{cm}) - 5 \times 24(\text{歳}) + 5 = 1650\text{kcal}$

摂取カロリーが基礎代謝を下回ってはいけない理由

- 下回ると。。。
 - 筋肉が減る = 基礎代謝が下がる
 - 全てのパフォーマンスが下がる
 - 免疫力低下、肌荒れ、etc...

「PFC」とは

- Protein: たんぱく質
 - 筋肉、内蔵、肌、髪、爪など、身体のありとあらゆるパートの材料になる最も重要な栄養素。
- Fat: 脂質
 - 関節の健康や脳の働き、ホルモン分泌や脂肪燃焼においても必須の栄養素。
- Carbohydrate: 炭水化物
 - 主に人間が活動するために使用され、身体や脳を動かすエネルギーとなる。

PFCバランス

- Protein: たんぱく質 1g=4kcal
 - 体重 * 1~1.5 (g)
- Fat: 脂質 1g=9kcal
 - 摂取カロリーの20~25%程
- Carbohydrate: 炭水化物 1g=4kcal
 - 摂取カロリー - (たんぱく質 + 脂質) = 炭水化物

•••• au 4G 9:46 93% 🔋

Calories & Macros

Default Goal

Calories	3,200	
Carbohydrates	400 g	50%
Protein	239 g	30%
Fat	71 g	20%

Set Daily Goals
Create custom goals for different days of the week

Add Daily Goal 🔒

「どれだけいい運動も、悪い食習慣は倒せない」

参考・引用

- 筋トレビジネスエリートがやっている最強の食べ方
 - https://www.amazon.co.jp/筋トレビジネスエリートがやっている最強の食べ方-Testosterone/dp/404602013X/ref=sr_1_2?s=books&ie=UTF8&qid=1501806975&sr=1-2&keywords=testosterone
- DIET GENIUS マクロ計算機
 - <https://dietgenius.jp/macro-nutrient-calculator/>
- myfitnesspal
 - <https://www.myfitnesspal.com/ja>