



西新潟中央病院

栄養サポート通信 第3号

NST : Nutrition Support Team

発行日：2014年12月15日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線1303

栄養ミニレクチャー 第3回

アトウォーターの係数と栄養バランスのお話



Wilbur Olin Atwater (1844-1907)

※Wikipedia より引用

Q. アトウォーターの係数って？

A. 炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質(油)、それぞれのカロリーを表したものです。

炭水化物は米やパンなどいわゆる主食に含まれる栄養素で、タンパク質は肉や魚、卵やお豆腐に多く含まれます。脂質は食材に含まれるものと、調理に使うサラダ油などがあります。

炭水化物、タンパク質、脂質は合わせて3大栄養素と呼ばれ、食品や食事のカロリーは、これらがどのような比率でどの程度含まれているかによって決まります。



Q. 3大栄養素それぞれのカロリーは？

A. 炭水化物とタンパク質は1グラムあたり4キロカロリー、脂質は1グラムあたり9キロカロリーのエネルギーを持っています。

脂質は炭水化物とタンパク質の2倍以上のエネルギーを持っており、油っこいものを食べると太るのはこれが原因です。ちなみにいわゆる微量栄養素と呼ばれるビタミンやミネラルはカロリーを持っていません。

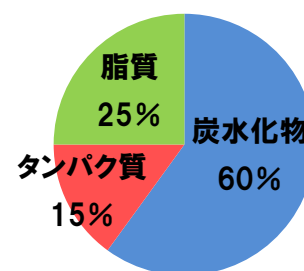
栄養素	カロリー
炭水化物	4
タンパク質	4
脂質	9

Q. 3大栄養素の理想的な比率は？

A. 食事全体のカロリーのうち、60%を炭水化物、15%をタンパク質、25%を脂質でとるのが理想的です。

最近は炭水化物抜きダイエットなど、この3大栄養素のバランスをわざと崩した食事をされる方もいらっしゃいますが、栄養が偏り却って体調が悪くなってしまうことも少なくありません。

バランスの良い食生活を心がけていただきたいと思います。



(文責：栄養管理室 澤田周矢)

◎西新潟中央病院の新メニュー紹介◎

<チャーシューメン>

患者さんに人気の献立、ラーメンに新たにチャーシューメンが仲間入りしました。チャーシューは調理師さんの特製です。

寒い日はラーメンを食べて体を温めましょう。

