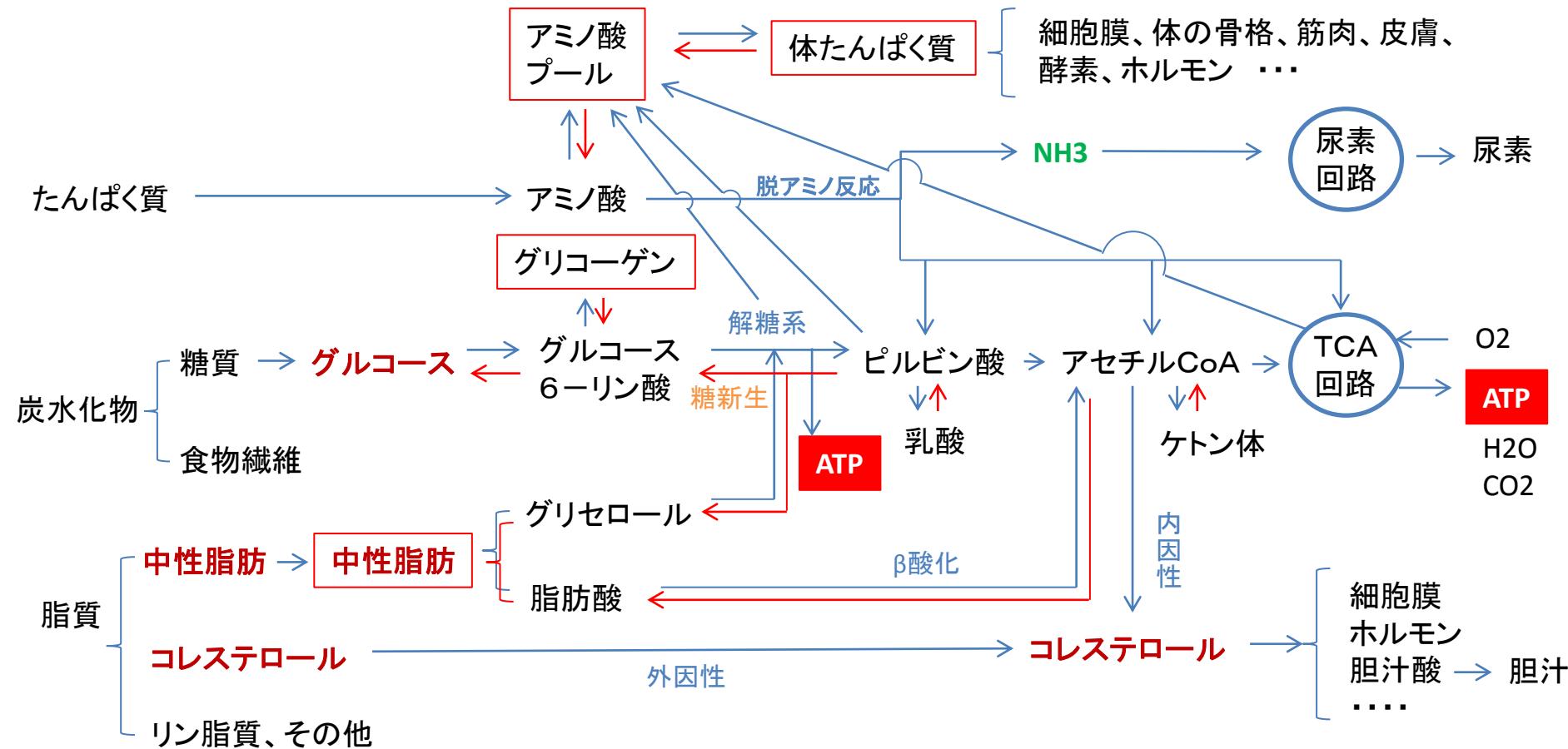


# 3大栄養素(エネルギー)が互いに変換され利用される主な仕組み

○炭水化物を制限しても、脂質、たんぱく質が多ければ貯蔵される中性脂肪は増加する。

○大切なことは、個人の現在体重、目標体重、身体活動量に合わせた総エネルギー摂取量の設定と、健診結果(血液データ)に基づき、健康状態の維持・改善を図るためのたんぱく質、脂質、炭水化物の配分である



注) 赤字: 健診の血液検査で確認できるもの

貯蔵されるもの