

えびのハーブ牛・さっぱり日向夏ジュレ

えびの米ご飯200g(サプリ米入)
えびのハーブ牛・さっぱり日向夏ジュレ
とろとろとん汁
日向夏ゼリー
こうらんの温泉卵

栄養成分

	グラム	Kcal	
熱量		876	
たんぱく質	34.0	136	16% P
脂質	34.2	308	35% F
炭水化物	93.5	374	43% C
塩分	2.9		
鉄分	3.4		
カルシウム	74		
NPC/N	125		

いもこ豚ポッサム風茹豚アミ漬け味噌だれ

えびの米ご飯200g(サプリ米入)
いもこ豚ポッサム風茹豚アミ漬け味噌だれ
冷奴
青菜のごま和え
こうらんの温泉卵

栄養成分

	グラム	Kcal	
熱量		1,158	
たんぱく質	33	132	11% P
脂質	37.0	333	29% F
炭水化物	106.0	424	37% C
塩分	4		
鉄分	5.3		
カルシウム	362		
NPC/N	143		

NPC/N・・・ノンプロテイン・カロリー・窒素比

NPC/Nは、食事における**非タンパク質からのカロリー（主に炭水化物と脂質）**と、タンパク質に含まれる**窒素量**の割合を示したものです。簡単に言うと、「タンパク質の働きを最大限に活かすための炭水化物や脂質の量を考えよう」という指標です。目安として、NPC/Nが高すぎても低すぎても体のバランスが崩れるため、適度な比率を保つことが求められます。

通常、バランスが取れた食事は150位でもっともたんぱく質が体内で利用される値で100に近いとたんぱく質補給向きです。200を越え出すと、低蛋白またはたんぱく質が体内利用されなくなる数値になります。今回はポッサム定食143、ハーブ牛が125でたんぱく質の利用吸収のバランスに向いたメニューとして組み合わせています。

NPC/Nのバランスが良い食事では、アスリートがトレーニング後に効率よく身体を回復させる環境が整えられます。本献立では、このバランスを意識し、炭水化物、脂質、タンパク質がバランス良く組み合わされた内容に仕上げています。

試食を通じて、「美味しく食べながら栄養バランスをとることができる食事」の大切さを味わっていただければ幸いです。