



# 管理栄養士からのお便り

2023年4月

大学生協事業連合  
斎藤 麻理子

いよいよ新学期を迎えました。ご入学・ご進級、おめでとうございます。

新生活をむかえ忙しい時期ですが、食事のバランスも意識して、季節の変わり目を上手に過ごしてくださいね。

## 「バランス献立の基本型」をもとに栄養バランスを確認してみましょう！

### バランス献立の基本型

#### 副菜

野菜1日350g食べましょう。

野菜、芋、海藻、きのこ、果物などが主材料のおかずで、おもにビタミン、ミネラル、食物繊維の補給源になります。20~30gしかない小さなおかずは「+1品」と考えます。

#### 主食

運動量の多い人は増やし、肥満傾向の人は減らします。

ごはん、パン、麺など、糖質が主成分で主にエネルギー源となります。体も頭もエネルギー不足にならないように食べましょう。

#### ひじき煮

#### ヘルシーサラダ

#### ライス小

#### 鯖生姜煮

#### 味噌汁

#### 主菜

揚げ物は回数が多くならないように！

魚介、肉、卵、豆腐、納豆などが主材料で、献立の中心となるおかずです。主にタンパク質や脂質の供給源です。タンパク質が少ない場合は主菜としては不合格です。

+1品

塩分・砂糖のとり過ぎに注意しましょう！

汁物、果物、野菜など、主食、主菜、副菜に該当しない料理です。不足しがちな栄養素や水分を補います。乳製品や果物は間食や3食の食事で毎日1~2回とりましょう。

合計501円

Q. メインが丼やカレー、麺の時は…？

バランス献立の基本型をイメージしながら、丼やカレー、麺の具材に合わせて、不足しているタンパク質や野菜などのメニューを選ぶようにしましょう。麺のスープには塩分が多く含まれているので、すべて飲むことはしないようにしましょう。

### 大学生協食堂 4月の おすすめ メニュー

現代の食生活は意識しないと糖質・脂質に偏った食事になります。不足しがちなタンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を使ったメニューを提供しています。



### ミールカード更新・新規加入お手続きについて

2023年4月からのミールカード更新・新規加入の受付は随時行っております。更新・新規加入お手続きについて詳しくは食堂スタッフへお尋ねください。ミールカードを利用いただくことで、毎日一食でもしっかりとバランスを考えた食事をして、元気に充実した学生生活を送れるように、今後も大学生協が食生活をサポートしていきます。

#### ミールカードのメリット

- ① 健康的な食生活をサポートします。
- ② 利用履歴で自分の食生活を振り返ることができ、保護者さまも安心です。
- ③ 食費を一年分確保!手持ちがなくても大丈夫。
- ④ 利用すればするほど経済的です。

ひとりひとりの毎日の健康を大学生協食堂が支えます

大学生協  
応援します