

大学生協 管理栄養士からの
**栄養バランスを考えて！
食事の組み合わせ
ルール**



メニューを選ぶ時にどんなことに気をつけていますか？
丼だけ、カレーだけ、麺類だけなどの単品での利用で済ませてはいませんか？
単品メニューだけでは必要な栄養を補うことが出来ません。
主食・主菜・副菜・(汁物)を組み合わせた食事を心がけましょう！

【副 菜】

野菜・芋・海草、きのこなどが主材料の小鉢のおかず。主にビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食材が中心。
身体の調子を整える。
不足しがちな野菜を多くとるために副菜を2品にすると理想的。

組み合わせ例

【主 菜】

肉・魚・卵・大豆・大豆製品といったメインとなるおかず。
主にたんぱく質や脂質の供給源。
動物性と植物性のどちらのたんぱく質も偏りなくとること。
血や筋肉など身体を作る。

【主 食】

ご飯・パン・麺類。
炭水化物が多く含まれる食品。
身体のエネルギーとなり、力や体温になる。

【汁 物】

味噌汁、豚汁、スープなど。
不足しがちな栄養素を補い、食事の満足度を上げる。

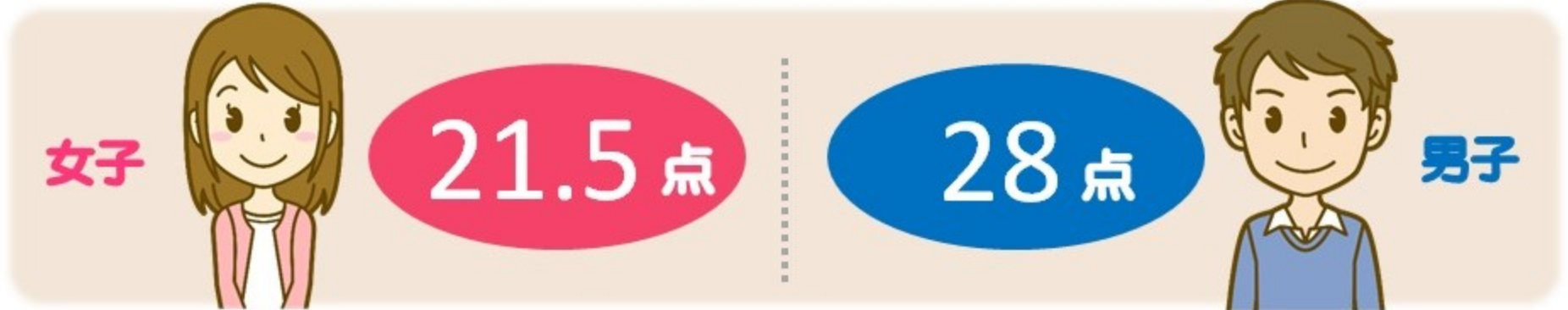
バランスのいい組合せのルール

- 1** 主食・主菜は1食につき1品ずつに
主食や主菜にあたる料理が2品以上並ぶと栄養バランスが崩れ、エネルギー過多に。
- 2** 1日の中で同じメニューが重ならないように
同じ食品を繰り返していると栄養バランスが偏ります。また同じ調理法が重なると油分や塩分の摂り過ぎにつながります。
- 3** それぞれの主材料は違うものにする
多くの食品をとった方が、様々な栄養素が摂れます。
主食が卵サンドで主菜がハムエッグだと取れる食品数が少なくなります。

**3群点数法
活用のススメ**

私達が日常食べている食品を、栄養の働き別に「3つの食品グループ」に分けています。それが**赤・緑・黄の食品群**です。食べる量を1点=80kcalのエネルギー点数であらわしています。
メニューカードやレシート、学食情報サイト「学食どっとコープ」でこの3群点数を表示していますので**バランスよく食事を摂るために是非活用下さい！**

1日に食べる目安(18歳~29歳)



食べる量は**同じ年齢でも、性別、活動量などによって異なります。**
1日に食べる目安(1日21.5点)は、18~29歳女子、身体活動レベルⅡ(ふつう)のエネルギー量の約85%としています。間食は残り15%の範囲内でとるようにしましょう。

| 赤 | 緑 | 緑 |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| の食品群 | の食品群 | の食品群 |
| 肉・魚・牛乳大豆製品等 | 野菜・芋・果物・海草類等 | 穀物・佐藤・油脂類 |
| 体の中で血や骨をつくる | 体の調子を整える | 体の中で力や体温になる |
| 一日あたりの点数(目安) ▶ 男女とも2.7点 | 一日あたりの点数(目安) ▶ 男女とも1点 | 一日あたりの点数(目安) ▶ 女子 3.5点 男子 5~6点 |