

保健室だより



平成 30 年 4 月発行
大正大学 保健室

新入生の皆さんご入学おめでとうございます。いよいよ大学生としての新生活が始まります。在学生の皆さんも気持ちを新たに、目標に向かってスタートしましょう。まずは健康に留意し充実した学校生活を送れるように心がけましょう。4月は「**栄養バランスの良い食事**」について特集します。



栄養バランスの良い食事とは

日本人の伝統的な食文化が、平成 25 年 12 月ユネスコ無形文化遺産に登録されました。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。栄養バランスの良い食事の基本は、**主食・主菜・副菜を揃える**ことです。その他に牛乳や果物をとると、より栄養バランスが良くなります。

主食

主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。

主菜

主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。

副菜

主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。

その他（果物）

主にビタミン C、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及び、すいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれます。

栄養バランスの良い食事の基本

主食・主菜・副菜をそろえて



外食でも**主食・主菜・副菜**の組み合わせを！

外食でビーフカレーを注文した場合

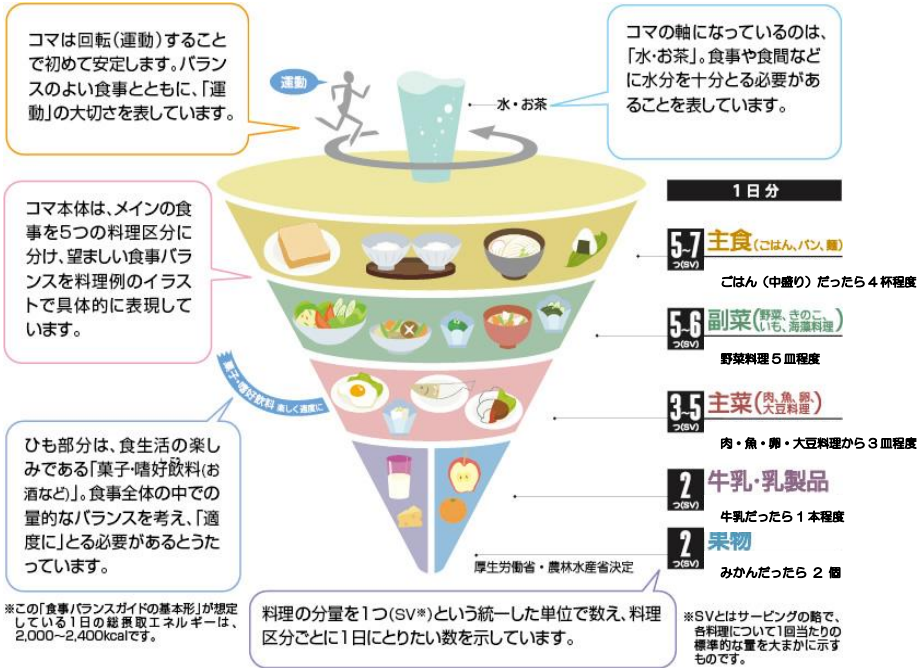
- 主食はごはん
- 主菜はカレー(牛肉)
- 副菜はカレーに人参とたまねぎが少々



⇒ 副菜として野菜たっぷりのサラダを加えてみましょう。

食事バランスガイドを活用しましょう！

食事バランスガイドは、食生活の指標となるもので、**望ましい1日の食事の摂り方と、目安になる量**をわかりやすく示した表です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの料理を組み合わせると、コマの形になるように食べると、栄養バランスの良い食事になります。



4月の旬のレシピ ～炊飯器で簡単！自慢のたけのご飯♪～



材料(2合)： お米 2合、たけのこの水煮約 200g、油揚げ 1/2 枚、三つ葉 4わ、だし 400ml、薄口しょうゆ大さじ 2、みりん大さじ 2、塩小さじ 1/3

作り方：

- ① お米は洗って 30 分程度水に浸けておきます。たけのこは軽く水洗いし、穂先の部分は薄切り、軸は細かく切ります。
- ② 油揚げは油抜きをせず、そのまま細かく切ります。
- ③ 炊飯器に水気を切ったお米、だし、薄口しょうゆ、みりん、塩を加え、ひと混ぜしてから平らにし、上からたけのこと油揚げを乗せます。炊飯器のスイッチを入れ、炊けたら刻んだ三つ葉を加えて、底から混ぜてできあがりです。