

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。

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



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。

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て、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。

コマは回転（運動）すること
で初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」の大切さを表しています。



コマの軸になっているのは、
「水・お茶」。食事や食間など
に水分を十分とる必要がある
ことを表しています。

コマ本体は、メインの食事を5つの料理区分に
分け、望ましい食事バラ
ンスを料理例のイラストで具体的に表現して
います。

ひも部分は、食生活の楽し
みである「菓子・嗜好飲料（お
酒など）」、食事全体の中での
量的なバランスを考え、「適
度に」とる必要があるどうた
っています。

*この「食事バランスガイドの基本形」が想定
している1日の総摂取エネルギーは、
2,000~2,400kcalです。

料理の分量を1つ(SV*)という統一した単位で数え、料理
区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

1日分

5.7 主食 (ごはん、パン、麺)
(2SV)

ごはん（中盛り）だったら4杯程度

5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
(2SV)

野菜料理5皿程度

3.5 主菜 (肉、魚・卵・大豆料理)
(2SV)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
(2SV)

牛乳だったら1本程度

1 果物
(2SV)

みかんだったら2個

※SVとはサービングの略で、
各料理について1回当たりの
標準的な量を大まかに示す
ものです。



4月の旬のレシピ ~炊飯器で簡単！自慢のだけのこご飯♪ ~



材料（2合）：お米2合、だけのこの水煮約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。だけのこは軽く水洗いし、穂先の部分は薄切り、軸は細かく切れます。
- ② 油揚げは油抜きをせず、そのまま細かく切れます。
- 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、上からだ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。

出典：厚生労働省HP/東京都福祉保健局HP バランスの良い食事「合言葉は主食・主菜・副菜」より/農林水産省HP「食事バランスガイド」についてより/農林水産省の公式キッチン