



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からの便利

2024年4月

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。  
この季節は生活の変化から、体調を崩しやすくなります。適度な運動も取り入れながら、  
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

主食・主菜・副菜が揃った食生活は、  
炭水化物・脂質・タンパク質のバランスが  
整いやすいと考えられています。

### 副菜

野菜は1日350gを  
食べましょう。

1食あたり120g以上が目標です。  
生の場合は両手に山盛り1杯、加熱した場合は片手に1杯が目安です。

### 主食

必要量は性別や活動量で  
変化します。

炭水化物が主成分で1日のエネルギー摂取量の約50~60%は主食で摂ります。



### 主菜

タンパク質の供給源となるおかずです。

1食のタンパク質の目安は男性32g、女性24gです。例えば、肉や魚だと手のひら片手分で16~20gが取れるといわれています。

(注釈：身体活動レベルIIの場合)

### +1品

汁物、果物、乳製品、野菜など、不足しがちな栄養素や水分を補います。  
乳製品や果物は食事や間食で毎日1~2回とりましょう。

合計622円(税込)

## 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炭水化物・脂質に偏った食事になりがちです。  
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。



## ミールの更新・新規加入お手続きについて

2024年4月からのミールの更新・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

大学生協は  
応援します。