



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

管理栄養士からの便利

2025年4月

ご入学・ご進級、おめでとうございます。

いよいよ新学期を迎えました。新生活の緊張から体調を崩しやすい時期でもありますので、野菜がとれる小鉢などを上手にとって元気に4月を乗り切りましょう。

バランス献立の基本型

主食(ごはん)、汁、おかず三種(主菜、副菜2品)がそろった一汁三菜スタイルは様々な料理を組み合わせるため、栄養バランスがとりやすいといわれています。

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。おもにビタミン、ミネラル、食物繊維の補給源になります。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: 身体活動レベルの場合)

+1品

塩分・砂糖のとり過ぎに注意しましょう!

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。乳製品や果物は間食やどこかの食事で毎日1~2回とりましょう。

エネルギー	666kcal	タンパク質	28.7g	合計	682 <small>(税込)</small> 円
脂質	27.6g	野菜量	153g		

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。



CoMenu

コメニユ

で

その日に提供している
食堂メニューが
スマホで確認できる!

店舗に掲示しているポスターの
2次元コードを読み込んでください。

注意: 店舗によってCoMenuを導入していない場合があります。

メニューが
表示されます



メニュー詳細が
確認できます



マイトレ機能



マイトレ機能を使うことで、
選んだメニューの合計栄養価や
合計金額も確認することができます!

選んだ
メニューの
合計栄養価や
合計金額も
わかります!

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。