

健康管理センターだより

2017年9月発行 保健室

9月になりました。9月って、夏か秋どっちかなあとと思われる方が、いらっしやと思います。

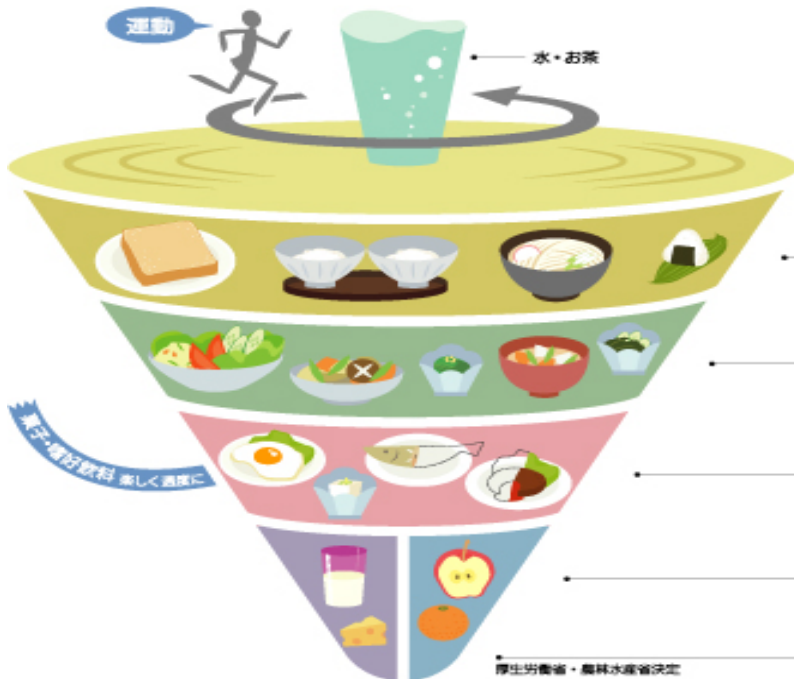
春夏秋冬の区切りは、大きく分けると4つの区分方法があります。

- (1)旧暦 (2)気象庁 (3)天文学 (4)年度における区分となります。
- (3)天文学における区分では、夏(6/21頃～9/23頃)秋(9/23頃～12/22頃)となっています。たいていの人の体感温度による季節の感じ方としては、近いのではないのでしょうか。

いずれにしても、季節の変わり目です。バランスのとれた食生活を心がけ、体調を整え、後期の大学生活に臨みましょう。今回は、食生活についての特集です。

一日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいのかな？

「食事バランスガイド」は、平成17年厚生労働省と農林水産省の共同で策定した食事バランスの目安です。ガイドを参考に、うまく、組み合わせて、食事をとりましょう。



厚生労働省・農林水産省決定

食事の基本は朝食から

超簡単な朝食レシピ

<材料>

食パン 1枚(食べやすい大きさにカット)

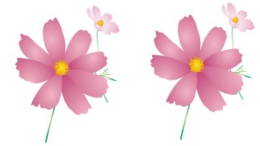
ハム 2枚(食べやすい大きさにカット)

野菜ジュース 100cc・無添加野菜48種の濃野菜100

とろけるチーズ 適量

<作り方>

- 1 耐熱容器にパン→ハム→ジュース→チーズの順番でのせる
 - 2 オーブントースターで約4分加熱。焼き色がついたら出来上がり
- プラス・果物を添えるとよりバランスのとれた食事になります



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソクパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、炊き込みうどん
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、お豆腐とわかめのおひたし、煮たごん、ほうれん草の天婦羅、にんじんの味噌汁、煮豆、きのこのコンソメ 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮つけ、おひたし
3-5 主菜(肉、魚、卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類、卵類、魚類、大豆料理、鶏の唐揚げ、魚の天ぷら、まぐろのたたき 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮肉のしょうゆ煮込み、煮肉の味噌汁
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ10g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※ 5Vとはサービング(食事の提供量の単位)の略