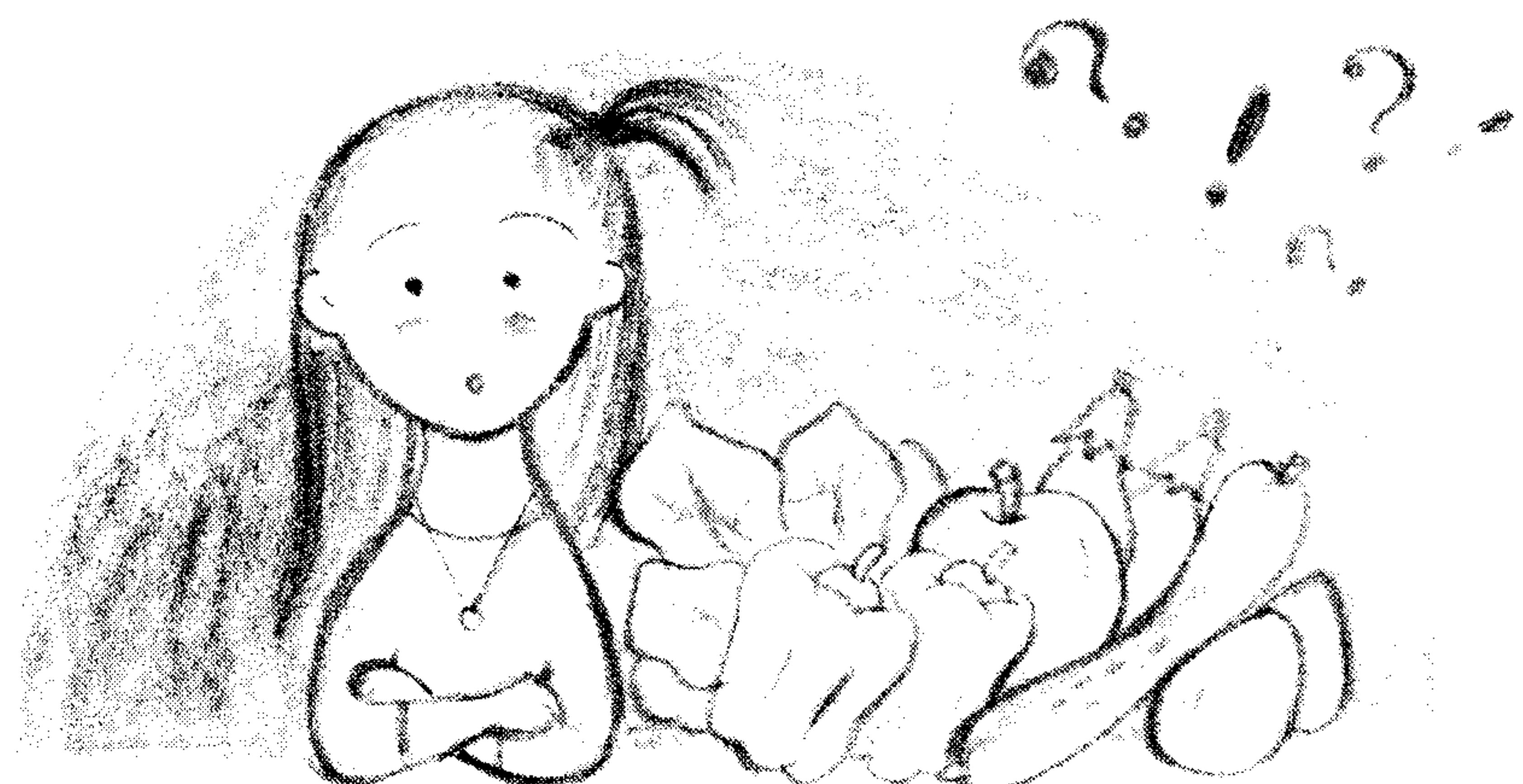


自分の健康管理は自分で！

—— 生協食堂がお手伝いします ——

食事が病気に与える影響は、あなたもご存知のとおり。長い間の片寄った食習慣が、成人病をおこすしきがねになつてしまふこともよく知られています。年をとっても、あれこれしために、改めたのでは遅いのです。青年期からバラニスの勧めた食生活が大切なのです。京大生協では、「組合員が、自分で健康管理できる力を！」をモットーに、食生活相談コーナーや、卓上栄養メモ、食生活改善パンフレット、食堂ニュースの発行etcを取り組してきました。又、食堂における衛生立場、栄養のバラニスの取り方がよく分かる「三色表示」(P.5参照)を行なっています。大学には入ったけれど……卒業するときには「身体が“カタカタ”とならない様に、生協と共に、食生活を守っていましょう。



DO IT YOURSELF

# ひとりぐらし。食生活

食生活改善の手引き No.3

—— 豊かな学生生活を送るために…… ——

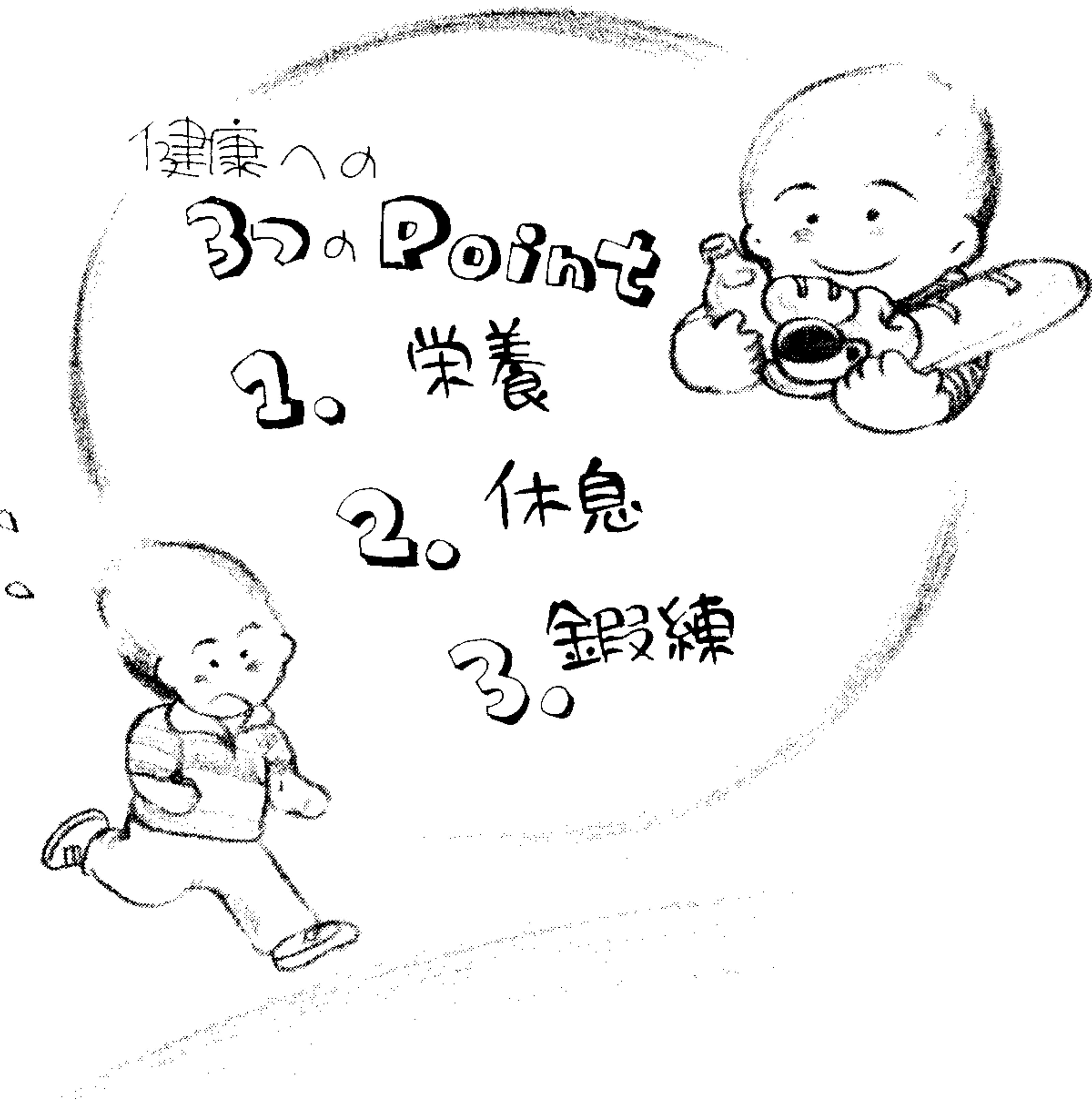
健康への

3つの Point

1. 栄養

2. 休息

3. 錬練



京都大学生活協同組合・食堂部  
〒606 京都府左京区吉田本町 TEL (075)955-1

# もくじ

- や5回食生活相談コーナーの結果から ..... 1.
- チェックポイント 1. 朝食の欠食 ..... 2.
- チェックポイント 2. 夜 食 ..... 2.
- チェックポイント 3. 栄養のバランス ..... 3.
- 食生活採卓結果 ..... 4.
- 健康は毎日の食事から—栄養のバランス ..... 5.
- 一日に取るべき食品 ..... 6.
- 自炊のすすめ ..... 7.



## や5回食生活相談コーナーの結果から

京大生協では組合員の食生活を守る取り組みの一つとして毎年食生活相談コーナーを開催しています。このコーナーでは食生活のチェックポイント15項目について、栄養士が個々に面談しながら、食生活を採卓しアドバイスしています。や5回のコーナーには、583名(自宅外生461名、自宅生122名)の参加者がありました。年令別では、18才～20才台が48%を占めています。

## や1回～や5回参加者推移

や1回(S.49)	や2回(S.50)	や3回(S.51)	や4回(S.52)	や5回(S.54)
127名	135名	171名	759名	583名

## や5回食生活診断用紙

'79 生協強化月間		あなたの食生活を診断してみましょう！				
才	男・女	自宅・寮・下宿(食事付・外食・自炊)	身長	cm	体重	kg
あなたの栄養のバランス度は？						
(1)	毎日朝食を食べていますか。	はい	ときどき	いいえ		
(2)	人参やホーリン草などの色の濃い野菜を毎日食べていますか。	はい	ときどき	いいえ		
(3)	キャベツ、きゅうりなどの色の淡い野菜を毎日食べていますか。	はい	ときどき	いいえ		
(4)	くだものを毎日1ヶ食べていますか。	はい	ときどき	いいえ		
(5)	卵を毎日1ヶ食べていますか。	はい	ときどき	いいえ		
(6)	牛乳を毎日1本のんでいますか。	はい	ときどき	いいえ		
(7)	肉・魚など毎日食べていますか。	はい	ときどき	いいえ		
(8)	コンブ・ワカメなどの海藻類を一週間に二回以上食べていますか。	はい	ときどき	いいえ		
(9)	豆類・納豆など一週間に三回以上食べていますか。	はい	ときどき	いいえ		
10	じゃが芋・さつま芋など芋類は一週間に三回以上食べていますか。	はい	ときどき	いいえ		
あなたの食生活は？						
起床時間 _____ 就寝時間 _____						
(1) 每日夜食を食べますか。 _____ はい ときどき いいえ						
時間( じろ ) 内容( _____ )						
(2) 一日の食事回数は何回ですか。 1回 2回 3回 4回 その他( _____ )						



## チャックポイント

1

### 朝食の飲食——15%

朝食を毎日食べる学生は、自宅生で82%、10人中8人が食べるのに對し、下宿生では54%となっています。上向生になると程、朝食を食べる学生が減っています。朝食の飲食は、見たおいで年々改善されつつも、下宿生では依然低い。

#### 1回～5回朝食の飲食の推移

(下宿生のみ)

1回	2回	3回	4回	5回
62%	51%	34%	18%	15%

### 朝食めさす……

- ・栄養のバランスをくずす。
- ・自分の働きががにぶる。
- ・積太り性を失う。
- ・冬に寒さを強く感じる。
- ・発育が悪くなる。

## チャックポイント

2

### 夜食——就寝前2時間までに。

夜食は程と食べない人が48%で前回よりも多くなっています。朝食の飲食の減少と共に良い傾向と云える様です。不規則な食事をして、夕食がそれ込んで寝る直前に食べるのではなく、消化器管にとって食べなくて朝胃が重く朝食が食べらへないという悪循環になります。ですから夜食を食べる時はくじくも寝る直前に食べるのをやめましょう。

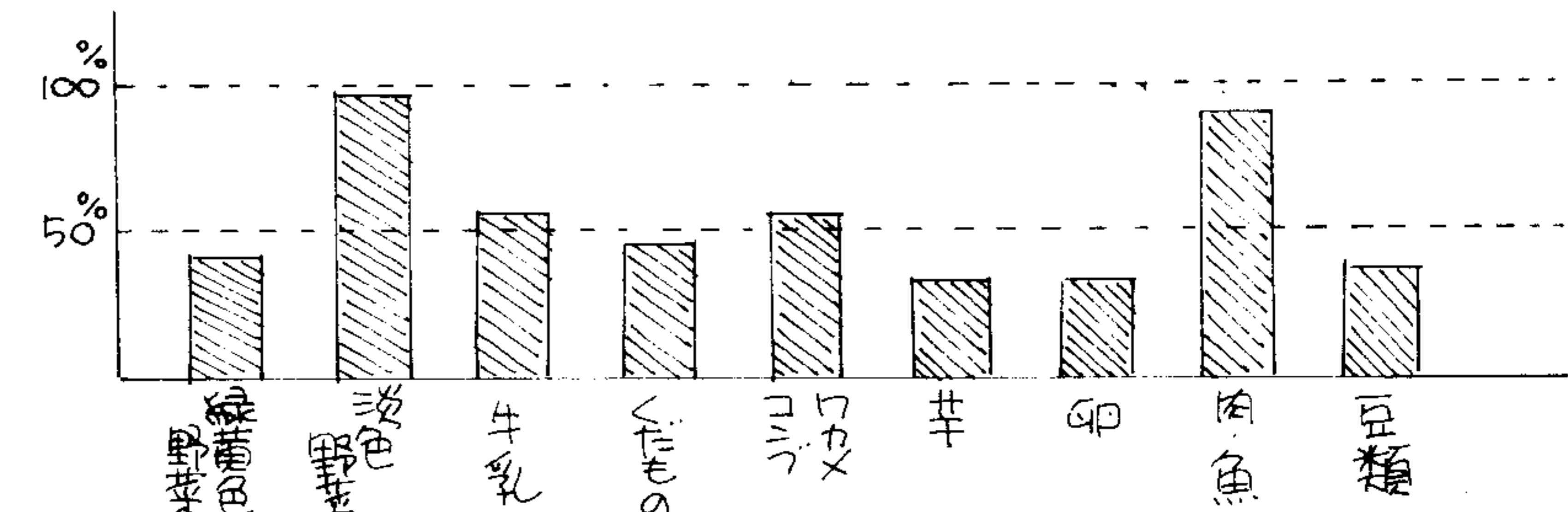
## チャックポイント

3

### 栄養はバランスが大切!!

必要とする栄養を確保するためには、それらの栄養素を含む食品を毎日食べる事が大切です。そこで、栄養摂取状況と栄養のバランスを診断する目安として、9つの食品の摂取頻度を調べました。

#### 〈毎日食べる人〉



#### ビタミン・カルシウムが不足しかば!!

緑黄色野菜、牛乳、鶏のささみ、芋類、卵、豆類など、過半数の人々が不足しています。これらの食品はビタミン類やカルシウムを多く含んでいます。

#### 牛乳はカルシウムの宝庫です。

牛乳は、それだけでも子供が育つ程、栄養のバランスが良く、ビタミンB2、ビタミンA、良質のタンパク質などの栄養が豊富ですが、中でも、カルシウム源としては、他に比べるもののがない程、多くあります。

1日に必要なカルシウムは、1日600mgです。

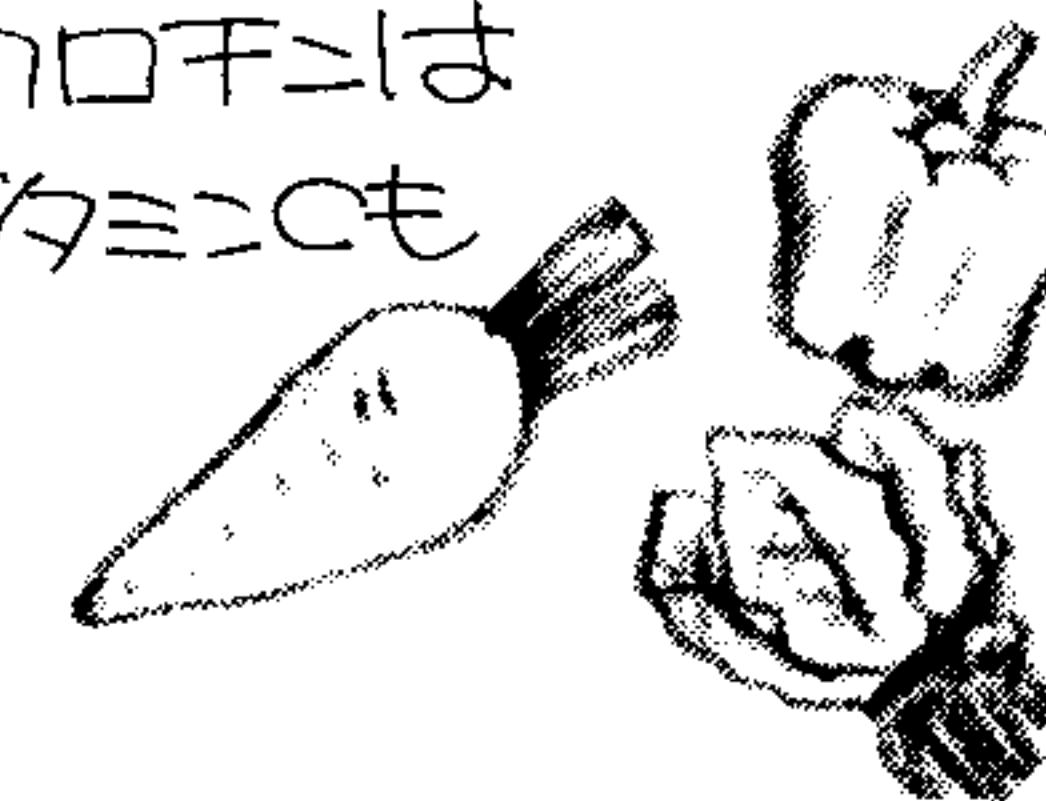
牛乳1本(200cc)には、200mgものカルシウムが含まれています。

1日、1～2本は、飲みたいものです。



## 一 緑黄色野菜はVA・VCの大切な供給源

野菜は栄養的には、淡色野菜と緑黄色野菜に分けられます。これはカロチニという色素の多少により、カロチニが1000 IU以上含まれているものを緑黄色野菜といいます。カロチニは1本の中でもビタミンAの働きをします。又、ビタミンCもたくさん含まれています。



## 一 莖も、ビタミン・ミネラルの供給源です

莘はエネルギー源でもありますか、ビタミンB1やC、繊維、カリウム等を豊富に含むアレルギー性食品です。莘はテニラニを多く含んでいますが、そのため莘のビタミンB1やCは熱に強く、加熱調理してもあまり破壊されません。

### 食生活診断結果

▶ 平均卓は70卓……もう、後一歩です!!

千葉大ポイント15卓を100卓満卓として診断してみると、平均70卓でした。合格卓80卓まで、もうあと一歩という所です。100卓満卓は5名で、そのうち、4名は日常的にスポーツをしている学生でした。反面、下宿生の中には60卓以下の大要注意」が、20%弱もありました。



健康は毎日の食事から!

▶ 三色の食品の組み合せで「バランスのとれた食事を!!

栄養はバランスが大切です。「肉ばかり」「ごはんばかり」のばかり食では、うまくありません。私たちの周りの食品を栄養のバランスのとれたもの同士を三つの食品群(赤・緑・黄)に分けるのが下図です。三つの食品群は、バランス良く食べるためのきめ細かな指標です。この三色の食品を組み合せて食べる事が「バランスを取る秘訣」です。

### 〈三つの食品群〉

赤	体内で 血や肉になる	肉・魚介 豆・卵 牛乳	
緑	体内の 体の調子を ととのえる	緑黄色野菜 淡色野菜 莘、くだもの	
黄	体内で 働かく力に なる	穀類 油脂 砂糖	

### 〈三つの食品群を朝・昼・夕にセットしてみると〉

	赤	緑	黄
朝食			
昼食			
夕食			

生協食堂では、すべての席にカードを赤・緑・黄色で、色分けして表示しています。

## ▶ 一日に、取らたい食品の目安

カロリー2300cal・たんぱく質70g取るために

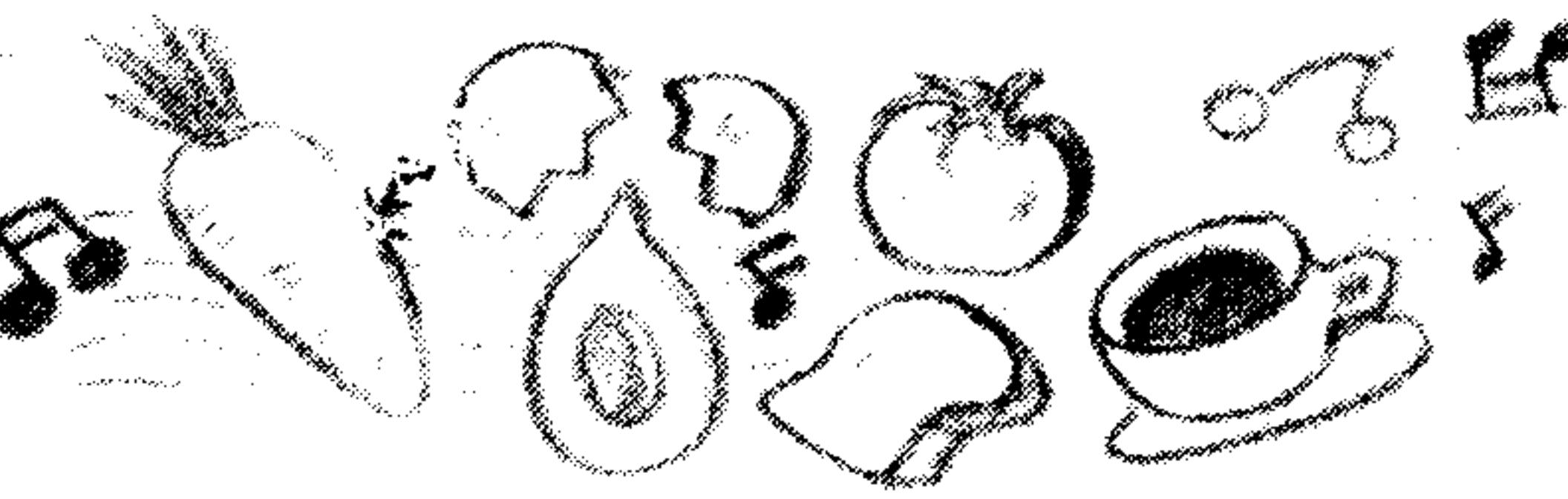
市 (血や 肉には なる)	50g	たまご	たまご	牛乳	1ヶと	牛乳	2本	スープ	50g
	280g	牛乳							
	130g	魚・肉	魚	魚	一切れ	肉	40~50g		
緑色 (体の 調子を とる)	80g	豆	豆腐	豆腐	1/2T	スープ	納豆	1袋	
	100g	緑黄色野菜	ホーリー草	ホーリー草	スープ	人参	かぼちゃ	スープ	
	200g	緑色野菜	大根	大根	スープ	キャベツ	3枚	スープ	玉ねぎ
青 (動かさ ない)	200g	芋類	みかん	みかん	2ヶ	スープ	りんご	1/2T	
	2g	海藻類	ウカク	ウカク	スープ	油			
	100g	芋類	シカクモ	シカクモ	スープ	さつまいも	1ヶ		
黄 (動かさ ない)	350g	穀類	三はん	三はん	3杯	スープ	ひよこ	6枚	
	20g	油脂類	マヨネーズ	マヨネーズ	2杯	油	スプーン	2杯	

## ▶ 20歳の栄養所要量(昭和54年度改定厚生省の栄養所要量基準)

(軽労作の場合)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
男子	2300 cal	70g	45g	600mg	2000IU	0.8mg	1.3mg	50mg
女子	1800 cal	60g	35g	600mg	800IU	0.6mg	0.9mg	50mg

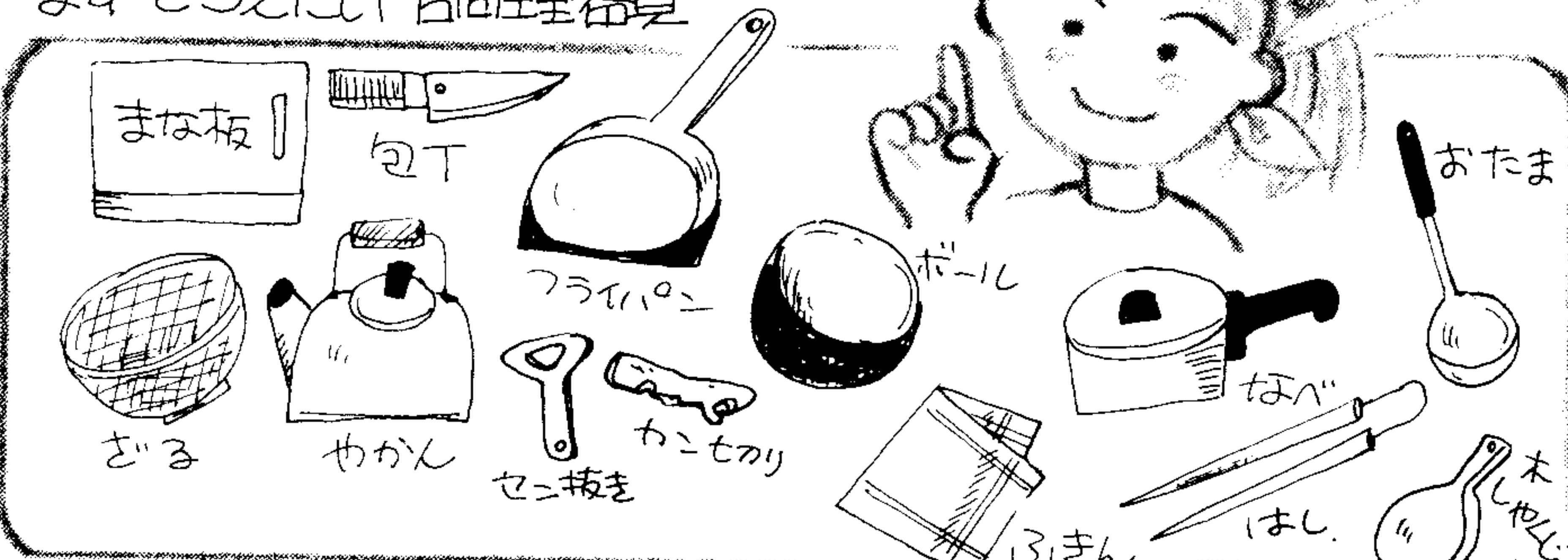
## 自炊のすすめ



生活費の中に占める食費は大きいもの、食費を切りつめるあまり病気になってしまったのは大変。最近自炊を始める学生が増えているという事です。食生活相談コーナーも、下宿の友人達と共に自炊している「しっかり学生」もいる。

自炊はめんどくさい、なんていわれずにちょっとやってみよう。自分だけの口味、自分だけの形…意外に楽しいかも。ストレスの解消にもなる。

## ▶ まとめてみたい 調理器具



## ▶ 食器



## ▶ 調味料

塩、砂糖、コショウ、  
しょう油、ソース、酢、  
油、みそ、マヨネーズ

## ▶ 余裕があれば

冷蔵庫、炊飯器、  
オーブンヒーター

“これだけあれば、鬼に金棒”

♪さあ、始めよう

## おいしいごはんのたき方

- ① 米の分量を計る。計量カップ(200cc)で計る。  
おひね時はコーヒーかきで良い。
- ② 手早く洗いざるにあけて水を切る。
- ③ 水を加減をする。洗う前の米の量の1.2倍の水を入れる。
- ④ 炊く。最初強火——約1分くらい  
次に中火——8~10分くらい  
最後弱火——ブキ、ブキ、と音がきたら火を止める。
- ⑤ あらす——そのまま10~15分置く。
- ⑥ おしゃくじで軽くかきませる。

卵を使う……

野菜入り炒め卵——冷凍ミックスベジタブル(大さじ2杯)をバター炒めて卵を割り入れ、かきませ。塩コショウ味をつける。

あとし卵のかき煮——金鍋に石け糖大さじ1、しょう油大さじ1.5入れ煮たら卵を1ヶ割り落して煮る。

巣ごもり卵——ゆでたホーリン草をフライパンでバター炒めし、ホーリン草をフライパンの真中によせてその上に卵を1ヶ割り落し、塩を加える。

## ▶調理のコツ

・味つけはサニスセッ!

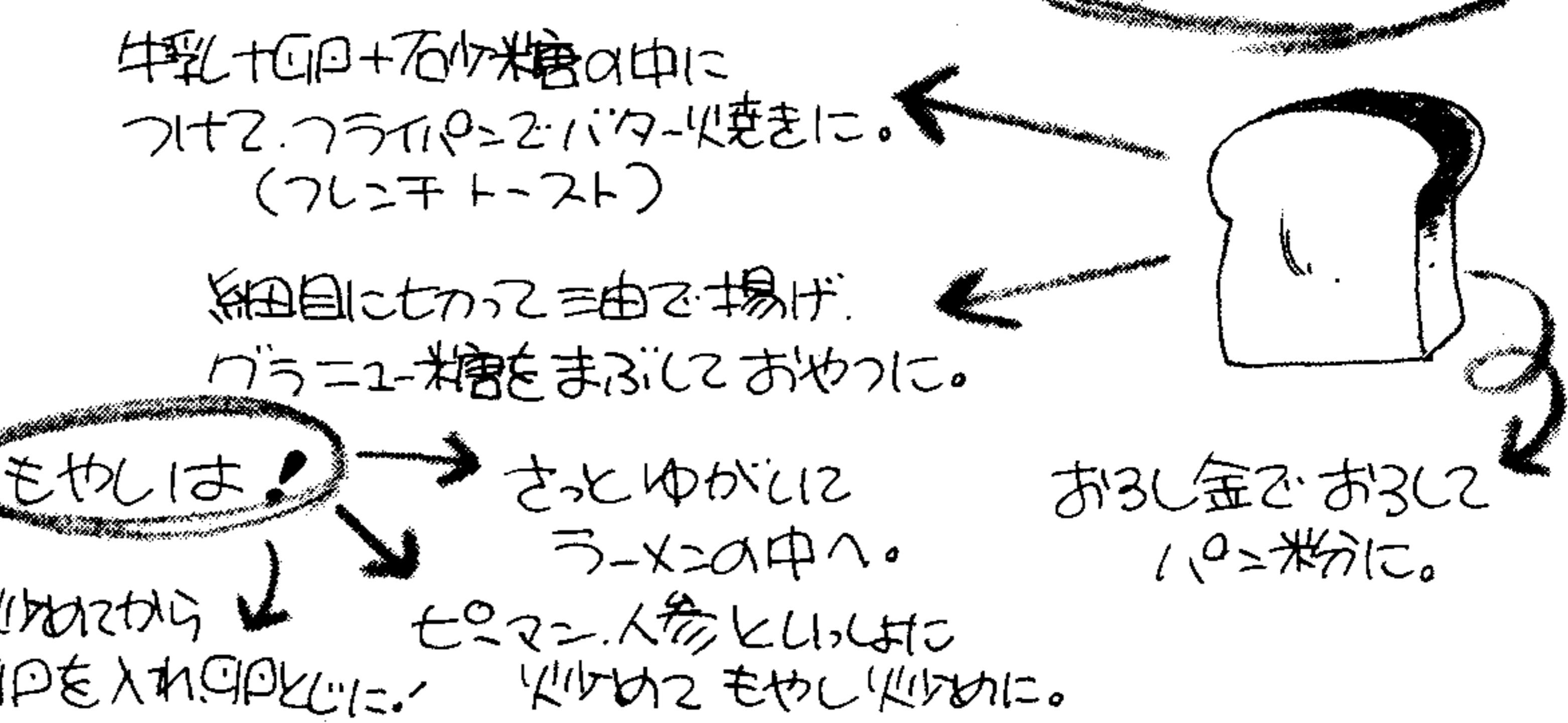
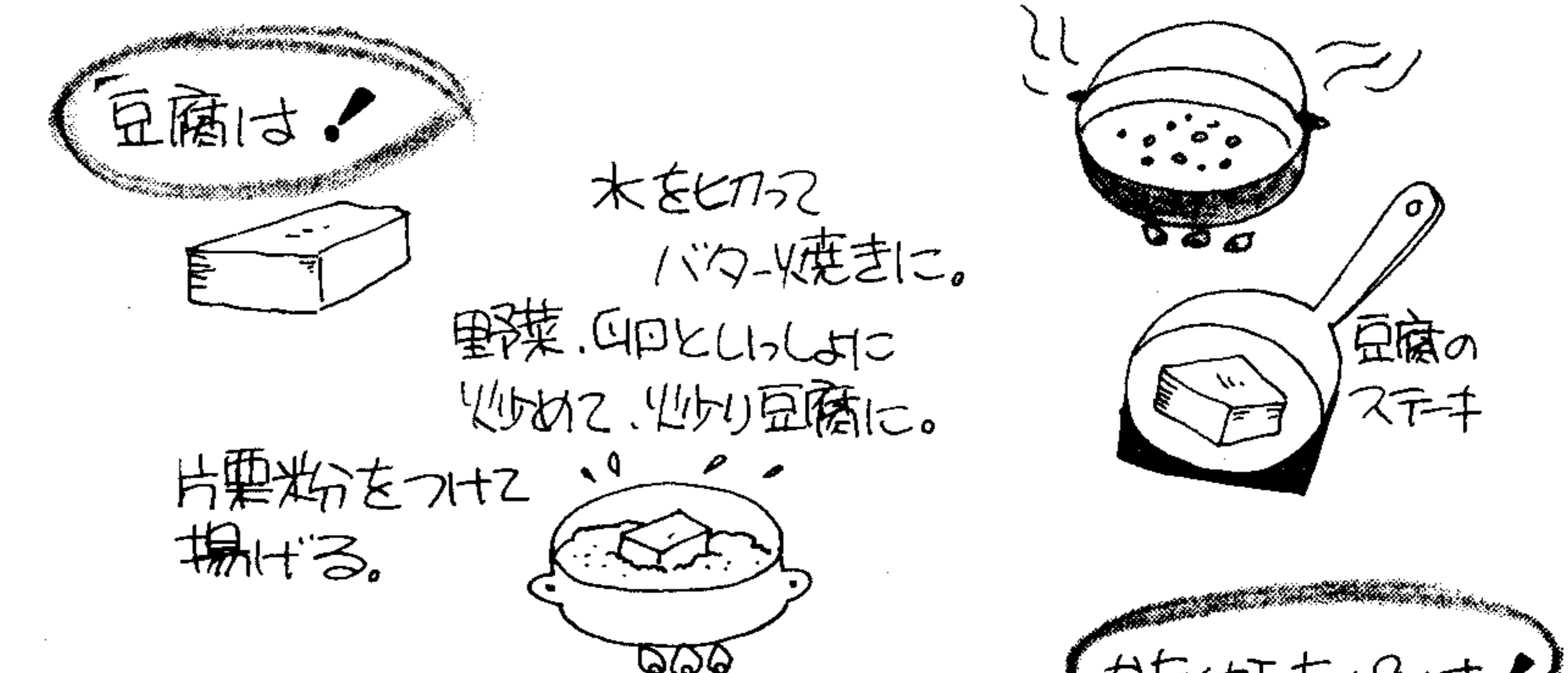
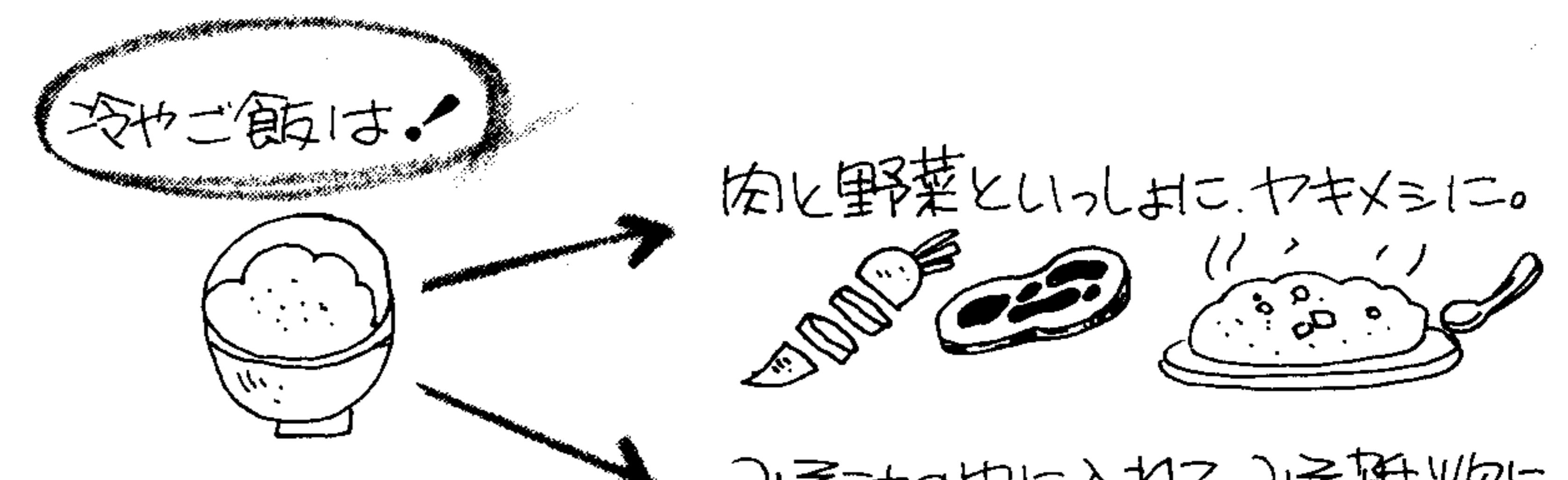
煮物の味つけは砂糖、塩、酢、しょう油。  
ベースの川魚がおいしい。つまりサニスセッ!

・炒めものは強火で炒め。



材料があまたら……

一人分の材料というと、少なすぎて材料があまってしまうもの。冷蔵庫の中でくさってしまった、ということもよくある話。自炊したら、返って不経済、とならない様に、材料を、くまれても使うことも大事。



もやしは!  
もやしをから  
卵を入れて炒めたりに、  
さっとゆがけ  
ラーメンの中へ。  
セミナーへもといいは  
ドリップモヤシ炒めに。

おろし金でおろして  
1.0ミリ粉に。