

生協食堂で 健康的

500円
平成二十三年
でOK!

私と健康

な食事をとろう!

大学生になると、食生活がつつい乱れがちです。そこで、生協食堂で提供している商品の中で、栄養バランスのよいメニューを編集部員が選んで紹介します。すべてのメニューは500円以内で食べることができます。1週間の食事の参考にしてはいかがでしょうか。(紅梅)

※女性はライスをSサイズ(84円)にするなどして食べる量を調節するとよいです。

1日の栄養摂取目安

1.0点=80kcal
女性 4.0以上
男性 7.0点

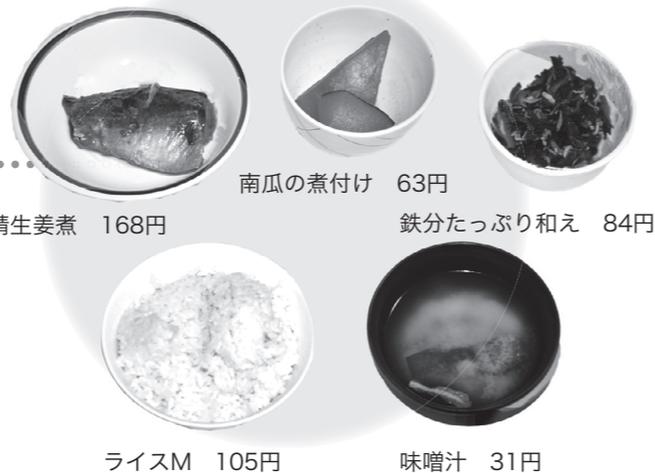
赤 2.0点 肉類、魚類、大豆など
緑 1.0点 野菜類、藻類など
黄 4.0点 穀類、イモ類など

月曜日 451円

赤 2.2 緑 0.9 黄 6.9

839 kcal タンパク質 33.7g カルシウム 301mg 塩分 5.6g

鯖にはDHAやEPAが豊富に含まれています。また、鉄分を取りたいときは「鉄分たっぷり和え」がおすすめです。

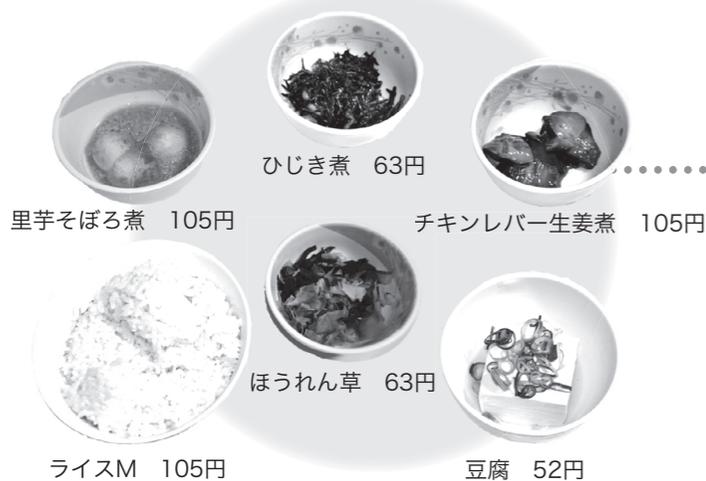


火曜日 493円

赤 1.8 緑 1.0 黄 6.8

724 kcal タンパク質 28.8g カルシウム 183mg 塩分 4.7g

レバーには、鉄分などの多くの栄養素が含まれています。ひじきは美肌に効果があります。

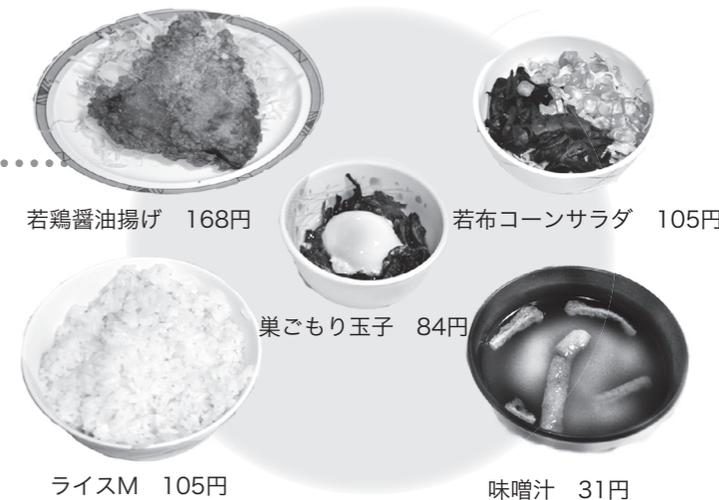


水曜日 493円

赤 1.5 緑 0.8 黄 7.5

798 kcal タンパク質 30.8g カルシウム 170mg 塩分 3.8g

巣ごもり玉子のほうれん草には鉄分やビタミンAが豊富に含まれています。

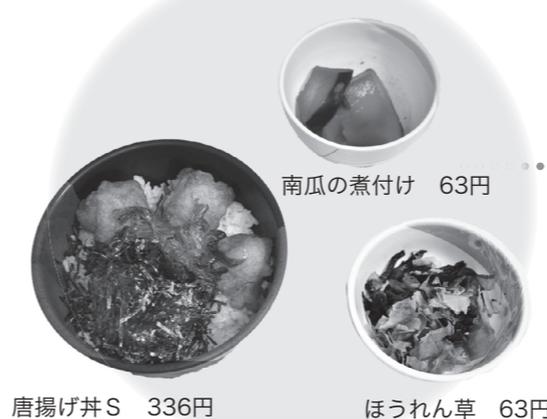


木曜日 462円

赤 1.9 緑 1.1 黄 5.2

657 kcal タンパク質 23.0g カルシウム 144mg 塩分 2.8g

鶏肉は豚肉や牛肉と比べるとタンパク質が多く、脂肪が少なめです。南瓜はビタミンやミネラルが豊富です。

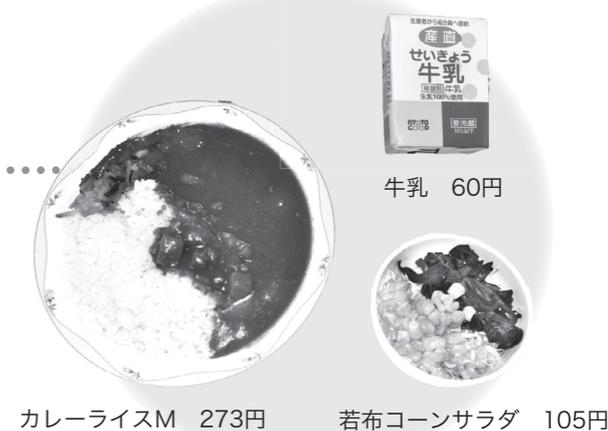


金曜日 438円

赤 2.1 緑 0.9 黄 7.9

832 kcal タンパク質 20.4g カルシウム 285mg 塩分 3.3g

若布にはミネラルが多く含まれています。牛乳にはカルシウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。



(監修：森下奈津管理栄養士)

はみだし
すてーじ

いまだに高校生にまちがわれます……。⇒早速、社会人にまちがわれます……。

(農・4 ちょこ)
(スーツのせいと思いたい；編)

はみだし
すてーじ

単位買います(1単位2,500円から)
⇒京大では空から降って来るって有名なのに?

(工・1 単位買います)
(必要なのは受け止める努力かも；編)