

食堂レシート 3群点数表示 徹底調査

～目標点数ピッタリのメニューを探せ！～

食堂で食事をする、レシートには1日に摂るべき栄養が点数として書かれています。でもその点数をなかなか達成できない人も多いはず。今回は食堂メニューについて、面白い研究をしている方にご協力をお願いして、3群点数表示の謎に迫ってきたいと思います。(鍵っ子)

……3群点数表示とは？……

食品を栄養の働きごとに3つの食品群に分類し、栄養価を点数で表しており、80kcalを1点として表示しています。京大生協の食堂では、レシートに購入した食事の点数と、1食の目安が書かれています。

京都大学生活協同組合	
UNIV. カフェテリア	
C O - O P 本	
販売書 TEL 075-753-7650	
2014年11月11日 (火) 11:11	
NO:02- 皿30	
61 特製カツカレー	¥257
61 ライス	¥86
61 ほうれん草おひたし	¥64
△計	3点
¥407	
(内消費税等 ¥30)	
ICカード 残 ¥206	
現金 ¥291	
預 ¥1000 約 ¥799	
1食の目安 1点=80kcal	
男:赤2点 緑1点 黄7点	
女:赤2点 緑1点 黄4点以上	
赤 1.1点 緑 0.3点 黄 9.0点	
タンパク質 27.9g カルシウム 119g	
塩 1.9g 830 キロカロリー	
XXXXXXXXXXXX	

1食の目安 1点=80kcal
男:赤2点 緑1点 黄7点
女:赤2点 緑1点 黄4点以上

赤 1.1点 緑 0.3点 黄 9.0点
タンパク質 27.9g カルシウム 119g
塩 1.9g 830 キロカロリー

▲この食事では赤や緑の点数が足りていない。

1食の目安

赤 2点 体の中で血や肉になる
肉・魚介類、乳製品、卵、大豆製品など

緑 1点 体の調子を整える
野菜、果物、芋類、海藻、きのこなど

黄 男7点 女4点以上 働く力になる
穀類、油脂類、砂糖など

食堂メニューに関するプログラム!?

今回は興味深い研究を行っている大学院生の松田さんにご協力をお願いしました。なんとこの松田さん、**目標点数ピッタリのメニューの組み合わせを探し出すプログラム**を作成したそうです。

京都大学大学院工学研究科 航空宇宙工学専攻

松田 直樹さん

プログラムを作ろうと思ったきっかけは、「食堂のレシートに書かれている、栄養価の目標点数をぴったりと摂ることのできるメニューは存在するのか。」という疑問からでした。実際にプログラムを作り始めると、パズルみたいでとても楽しく感じました。

またユーモアにお応えいただき、快く食堂メニューのデータを提供してくださった京大生協の中島様に、この場を借りてお礼申し上げます。

はみだし
すてーじ

はみだしすてーじという枠組みをはみだすことはできないのか……。
⇒残念！ 今回のはみだせませんでした。

(情・院 とりど〜る玲奈)
(はみだしからはみだしたらどうなるんでしょう？；編)

プログラムによる解析の結果……

食堂で提供されているメニューの中で、目標点数ピッタリの組み合わせは、

男性の場合

約 8 億通り

※食堂で提供されるメニューは季節によって変動するため、現在提供されていないメニューがある場合があります。

予想以上に多くの組み合わせが存在することがわかりました。下では、男性の目標点数ピッタリのメニューの一例を紹介します。

MENU 1

	赤	緑	黄
・牛乳	1.6	0.0	0.0
・北海道いもち	0.1	0.3	2.0
・北海道いもち	0.1	0.3	2.0
・牛肉コロッケ	0.2	0.4	3.0



342円

数ある組み合わせの中で、最も安い組み合わせがこのメニュー。このように一見まともな食事に見えないものでも、目標点数を満たしてしまいうことも……。

MENU 2

	赤	緑	黄
・豚骨ラーメン	0.8	0.1	5.0
・味噌汁	0.2	0.0	0.4
・大学芋	0.0	0.8	0.9
・ほうれん草胡麻和え	0.0	0.1	0.2
・昆布豆	1.0	0.0	0.5



569円

ラーメンだけでは、あまり良い食事とはいえません。しかしこのように麺類や丼に何種類か副菜を付けるだけで、バランスの良いメニューとすることができます。

MENU 3

	赤	緑	黄
・棒々鶏サラダ	0.4	0.5	0.7
・北海道いもち	0.1	0.3	2.0
・コーヒー牛乳	1.2	0.0	0.6
・海老クリームコロッケ	0.3	0.0	3.2
・おくら胡麻和え	0.0	0.2	0.5



500円

ミールシステム利用者にはありがたい、500円ピッタリのメニュー。牛乳やコーヒー牛乳は安価でかつ良質な栄養を摂れるのでバランスの良い食事となります。

おわりに

今回の調査でわかったのは、目標点数をクリアする＝健康的な食事ではないということ。3群点数表示はあくまで参考として、健康的な食事を考える1つのツールとして利用するのがよいと思います。普段の食事に1品加えるだけで、バランスのとれた食事を摂ることができます。皆さんも食堂で、自分だけの献立を探してみてくださいはいかがでしょうか。

はみだし
すてーじ

単位がもらえないのも、全部乾巧って奴のしわざなんだ
⇒た、た、た、たっくん！ 単位が！

(経・2 913)
(心が折れる音；編)