

生協食堂で

2・1・7チャレンジ!

生協食堂のレシートには1食で取るべき栄養素の目安が点数で表示されていますが、それを意識しながらメニューを選んでいる人も少なくないと思います。今回はその目安をちょうど満たすメニューを探してみました!

2・1・7チャレンジとは

生協食堂では「3群点数法」が用いられており、食品を栄養の働きごとに3つのグループに分け、**80kcal=1点**を基準に栄養素の点数表示がなされています。男性の1食の点数の目安が赤2点、緑1点、黄7点であり、それにできるだけ近づけようとする試みが俗に「2・1・7チャレンジ」と呼ばれています。

ただし3群点数法は直感的なわかりやすさを重視しているため、食品の栄養価をうまく評価できないことがあります。たとえば、イモ類やカボチャは糖分を多く含んでいてカロリーが高いため、他の野菜と比べて緑の点数が高くなっています。反対に、カロリーが低い海藻やきのこの点数は低くなっています。



1食の目安
男:赤2点 緑1点 黄7点
女:赤2点 緑1点 黄4点以上

赤 2.3点 緑 1.1点 黄 6.7点
タンパク質 18.1g カルシウム 90mg
野菜量 103g 803kcal以上
塩分相当 1.1g

赤 タンパク質, カルシウム, ビタミンB1
肉, 魚, 卵, 大豆, 乳製品など

緑 ビタミン, ミネラル, 食物繊維
野菜, イモ類, 果物, 海藻など

黄 炭水化物, 脂質
穀類, 油脂類, 砂糖など

◀男性の場合だと、この1食では黄が少し足りていませんが、ある程度バランスの取れた食事だといえるでしょう。レシートには野菜量や塩分量も載っているので、そこにも注目してくださいね。



Menu 1

	赤	緑	黄
本格麻婆丼M	2.0	0.0	6.0
ポテトサラダ	0.0	0.5	0.8
ブロッコリーバター醤油	0.0	0.5	0.2



赤と黄の点数を本格麻婆丼で稼ぎ、緑を副菜2つで補ったメニューです。やはりポテトサラダはジャガイモのおかげで緑の点数が比較的高いですね。

はみだし
すてーじ

全く良い人生だった!
⇒まっはっはっはっは!! カバめ!!

(工・院 セルゲイ)
(ごめんなさい;編)

Menu 2

	赤	緑	黄
豚肉キムチ炒め	1.3	0.6	1.6
ライスM	0.0	0.0	5.1
ミニサラダ	0.0	0.1	0.0
鶏きも煮	0.6	0.0	0.2
菜の花わさび和え	0.1	0.3	0.1



彩りの良いメニューです。野菜炒めであれば野菜が苦手な人も気軽に野菜が取れるのではないのでしょうか。ライスもMサイズなので、たくさん食べたい方にもおすすめです。

Menu 3

	赤	緑	黄
春のビビンバ丼M	0.6	0.3	5.7
15種類のヘルシーサラダ	0.1	0.3	0.8
オクラ巣ごもり玉子	1.0	0.1	0.1
ひじき煮	0.3	0.1	0.4
ほうれん草	0.0	0.2	0.0



栄養バランスは良いメニューですが、副菜の数が多いために他のメニューより値段が少し高くなっています。栄養を十分取るにはお金をある程度犠牲にする必要があるかもしれませんね。

コラム ~女性の場合~

男性の1食の目安は赤2点、緑1点、黄7点ですが、女性の目安は黄が4点以上となっています。ということで女性の目安を満たすメニューも探してみました。

本格麻婆丼S

15種類のヘルシーサラダ

きんぴらごぼう

豚汁



581円

赤 2.0 緑 1.0 黄 5.5

ハンバーグチーズソース

ライスSS

ポテトサラダ

ブロッコリーピーナッツ和え



479円

赤 2.0 緑 1.0 黄 4.7

はみだし
すてーじ

PKサンダー...うわああっ! (画面外へ)
⇒テレポート (ヒュン)! (画面外へ)

(工・院 スマブラかったマン)
(人の家でスマブラするマン;編)