

# 食育推進

## 100円朝食 スタート

生田校舎:シタックス 8:30~9:00 神田校舎:カフェテリア

しっかり

食べよう

朝ごはん



朝食を摂らないと、体温も脳の温度も上がらず、目覚めの悪い状態で、ボーッとしていて、だるさや無力感などの体調不良を感じる場合があります。

脳は大量のエネルギーを使いますが、脳のエネルギー源になるのは肝臓に蓄えられたブドウ糖です。しかし、肝臓には約 10~12 時間分しか蓄えががないので、朝の食事でブドウ糖を補給することが重要になります。脳のブドウ糖が不足すると、集中力がなくなったり、イライラしたり、仕事や勉強の能率が上がらないなどの支障をきたします。

「しっかり」「朝ごはん」「食べて」、健康な体作りをしましょう！

学生部

# 知っていますか？ 1日のバランス

「なにを」「どれだけ」食べたらいいの？

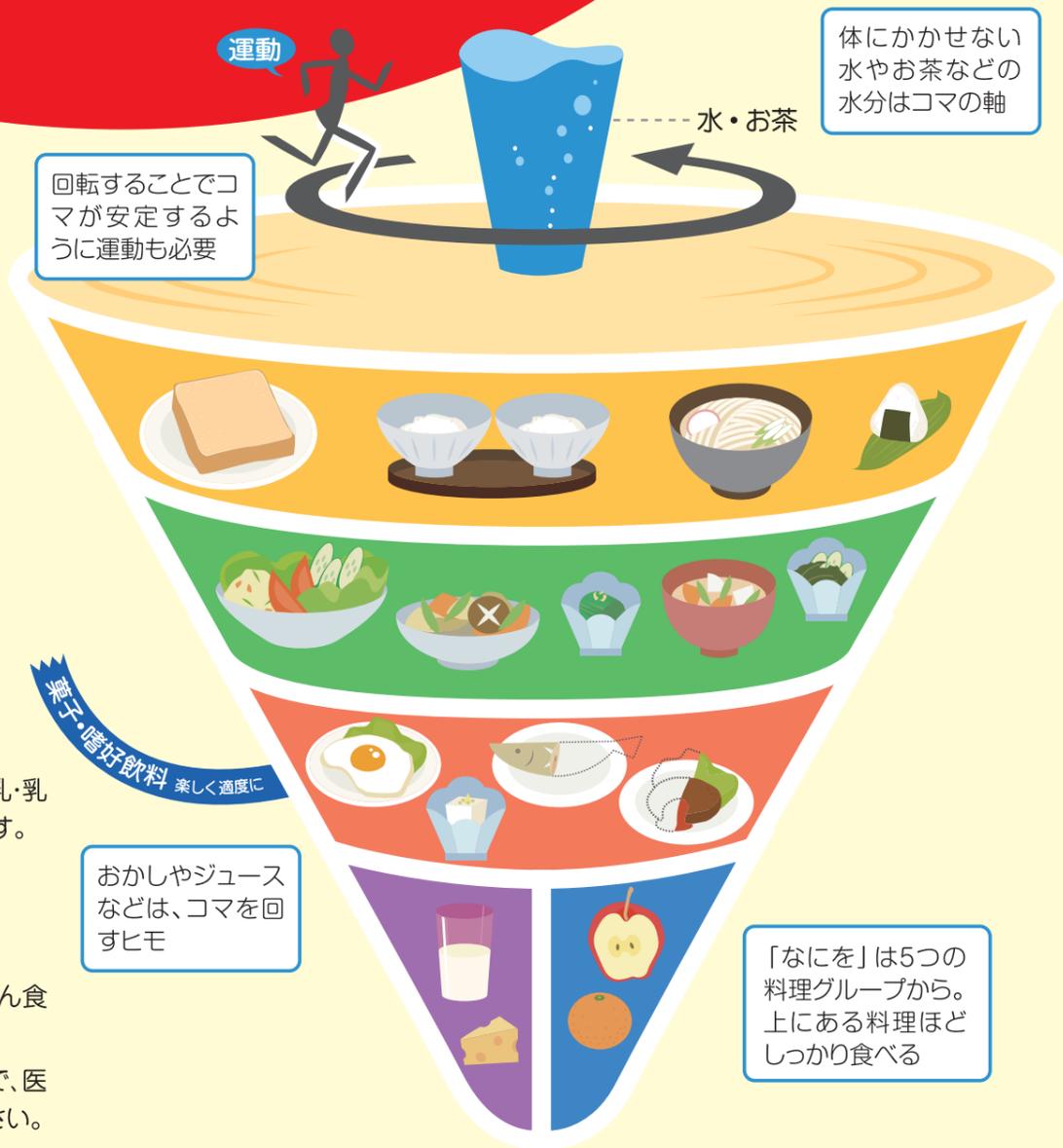
## 食事バランスガイドとは？

私たちが健康でくらすために  
1日に「なにを」「どれだけ」  
食べたらいいのか、料理の組み合わせと  
量を分かりやすくイラストで  
示したのが「食事バランスガイド」です。

健康なカラダは、バランスのとれた  
食事がつくりまます。

あなたの食生活、コマがバランスよく回りますか？

- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらいいの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。  
※SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



1日の目安量 ※2,200±200kcalの場合	料理の「つ(SV)」目安
<b>5~7</b> 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 つ(SV)	1つ分 =  =  =  =  = 1.5つ分 =  = 2つ分 =  =  =  = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲティ
<b>5~6</b> 副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 つ(SV)	1つ分 =  =  =  =  =  =  =  = 2つ分 =  =  =  = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんのみそ汁 ほうれんそうのおひたし ひじきの煮物 煮豆 きこのソテー 野菜の煮物 野菜炒め いもの煮ころがし
<b>3~5</b> 主菜 (肉、魚、卵、 大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度 つ(SV)	1つ分 =  =  =  = 2つ分 =  =  =  = 3つ分 =  =  =  = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚のフライ マグロとイカの刺身 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉の唐揚げ
<b>2</b> 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度 つ(SV)	1つ分 =  =  =  =  = 2つ分 =  = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分
<b>2</b> 果物 みかんだったら2個程度 つ(SV)	1つ分 =  =  =  =  =  =  = ミカン1個 リンゴ半分 カキ1個 ナシ半分 ブドウ半房 モモ1個

※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)

もっと詳しい情報はWEBへ [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/index.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html)

バランスよく食べる力を身につけよう！

## 100円朝食の実施について(専修大学)

近年、偏った栄養摂取や朝食欠食する学生が増加しており、朝食をとらないことで生活リズムが乱れたり、不規則な食生活が原因で体調を崩してしまうケースが心配されております。こうした現状を踏まえ、本学では、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることを目的として、100円朝食を実施いたします。

栄養に配慮した朝食を安価(通常価格350円を100円で提供、差額は大学が補助)に提供し、食育の視点から学生生活をサポートいたします。