

# 副菜もちゃんと摂ろう！

## バランスの良い 食事の基本型



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！

食堂でメニューを選ぶ時どのように選んだらいいのかわからない人も多いのではないのでしょうか？丼だけ、カレーだけ、麺類だけなど単品のメニューだけを選んでいませんか？単品のメニューだけでは必要な栄養を補うことが出来ません。主食・主菜・副菜・(汁物)を組み合わせ、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう！

### 主食

身体のエネルギーとなり  
力や体温になる

ご飯・パン・麺類。  
炭水化物が多く含まれる食品。

### 副菜

身体の調子を整える

野菜・芋・海草、きのこなどが  
主材料の小鉢のおかず。  
主にビタミン、ミネラル、食物  
繊維を含む食材が中心。不足し  
がちな野菜を多くとるために  
副菜を2品にすると理想的。

### 組み合わせ例



### 主菜

血や筋肉など身体を作る

肉・魚・卵・大豆・大豆製品と  
いったメインとなるおかず。主  
にたんぱく質や脂質の供給源。  
動物性と植物性のどちらのたん  
ぱく質も偏りなくとること。

### 汁物

味噌汁、豚汁、スープなど。  
不足しがちな栄養素を補い、  
食事の満足度を上げる。

## バランスの良い組み合わせのルール



### 01 主食・主菜は1食につき1品ずつに

主食や主菜にあたる料理が2品以上並ぶと栄養バランスが崩れ、エネルギー過多に。

### 02 1日の中で同じメニューが重ならないように

同じ食品を繰り返しとっていると栄養バランスが偏ります。また同じ調理法が重なると油分や塩分の摂り過ぎにつながります。

### 02 それぞれの主材料は違うものにする

多くの食品をとった方が、様々な栄養素が摂れます。主食が卵サンドで主菜がハムエッグだと取れる食品数が少なくなります。

## おすすめの副菜

#### ◆ ほうれん草ゴマあえ



#### ◆ オクラのお浸し



#### ◆ きんぴらごぼう



#### ◆ ひじき煮



## 自炊を応援します！

大学に入学してひとり暮らしをきっかけに自炊を始めると  
いう学生さんも多いのではないのでしょうか？

作れるメニューのレパートリーも少なく、調理の技術も  
なくて不安な人もいます。

そんな学生さんの味方、大学生協連合会のWEBサイト  
「心と身体をつくる食生活のすすめ」。最新版は「毎日が楽  
しい！自炊で「七色」映えレシピ！」です。

簡単に作れる各種メニューが沢山掲載されています。  
ぜひご活用下さい♪

