

メニューカードの 栄養情報を 活用しよう!



1日の
摂取量の
目安

タンパク質は50~60g
カルシウムは女子650mg・男子800mg
野菜量は350g以上

エネルギー量

体格(基礎代謝量)と日常の運動量で必要量が決まります。生協食堂は、必要エネルギーの80%は食事で摂ろうと提案しています。その目安は、男子2000Kcal(25点)、女子1600Kcal(20点)です。

脂質

体内でつくることができない必須脂肪酸が含まれており、体の細胞膜の成分やホルモンなどの材料です。

食塩相当量

麺類は汁も含めた食塩相当量です。麺類・丼類は塩分が高いため毎日食べないように注意しましょう。
※1日の目安は女性7g未満、男性8g未満です。

カルシウム

大学生は特に不足しがちなミネラルです。骨量が低下しない様しっかりと取りましょう。

野菜量

緑黄色野菜 □ 合計量です。
その他の野菜 □
(芋類やきのこ類は含みません。)

三群点数法

栄養バランスを表示しています。
[栄養バランスのとり方]のポスターを参照ください。



アレルギー表示

使用食材のアレルギー物質を表示しています。どのメニューも共通の器具を使って調理しています。アレルギーが発症しない事を保証するものではありません。

タンパク質

自分の体重1kgに対し1gが目安です。スポーツをする人は、1.5g~2gです。

炭水化物

炭水化物に含まれるブドウ糖は筋肉だけでなく脳の唯一のエネルギー源です。