

食堂メニューの望ましい選択

2102353 松田志保 2102354 松本 菜摘
指導教員 岡村 浩嗣

食堂、選択力、栄養バランス

<諸言>

本学の食堂のメニューに対して、選択力が低いためにメニューの豊富さを活用できていない学生が多い。食堂には、本学運動栄養学研究室と食堂とが作成したメニューの栄養情報が掲示されているが、これらの情報を活用できていないと考えられる。

そこで本研究では、学生によく食べられているメニューはどのような栄養バランスなのかを研究した。

<方法>

成人の1日に必要な摂取カロリーから昼食分を割り出し、食堂でよく食べられているメニューを主に、小鉢と一緒に摂ると栄養バランスはどう変化するかを下記のように計算した。

1. 平均男性アスリートの1日に必要な摂取カロリーを3500カロリーとし、昼食分を算出した。
2. 食堂のメニューから、昼食に必要な総摂取カロリーを当てはめ、100%とした。
3. よく食べられているメニューの中で、主菜に唐揚げかチキンカツ、主食にごはんの組み合わせを作成。
4. 唐揚げ(小)とごはん(大)の組み合わせをA、唐揚げ(大)とごはん(小)の組み合わせをB、チキンカツ(小)とごはん(大)の組み合わせをC、チキンカツ(大)とごはん(小)の組み合わせをDとし、それぞれの比較を行った。
5. AとB、CとDのバランスの良いほうに小鉢2品(ほうれん草のお浸し、かぼちゃの煮物)を追加したメニューを比較した。

<結果>

唐揚げとチキンカツの共通点は、(小)を選択することで、主菜からの脂質を約半分に抑えることができた。唐揚げとチキンカツでは、唐揚げのほうが脂質が多く含まれていた。(図1)

AとBの比較では、Aを選択することで摂取カロリーを抑えることができた。(図2)

CとDの比較では、Cを選択することで摂取カロリーを抑えることができた。(図3)

A、Cに小鉢2品を追加したメニューでは、栄養バランスの良いメニューになった。(図4)

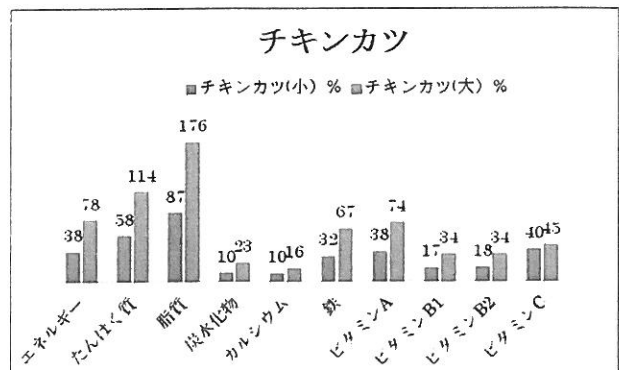
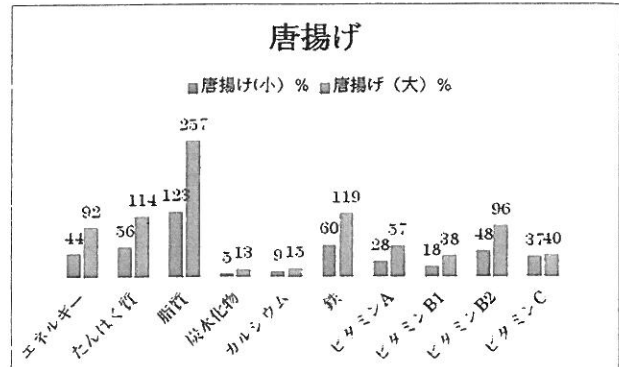


図1 唐揚げとチキンカツの大小の比較

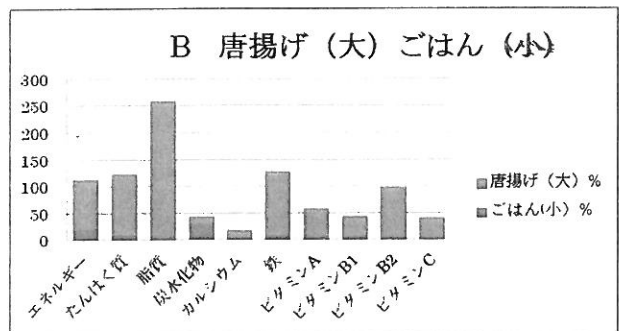
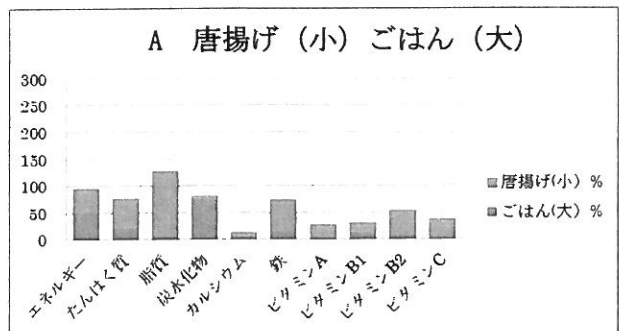


図2 AとBの比較

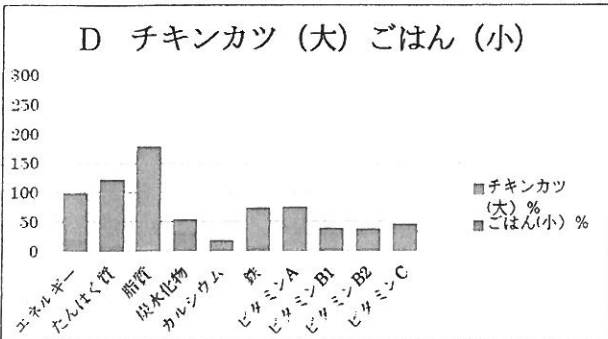
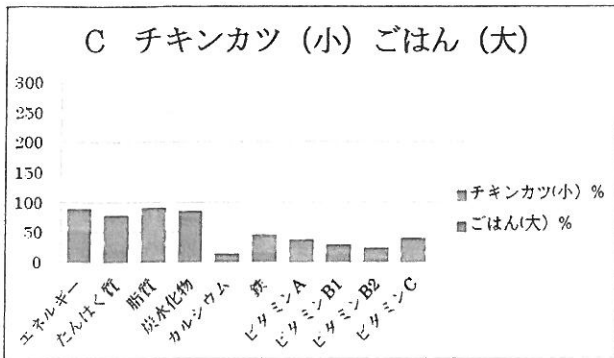


図3 CとDの比較

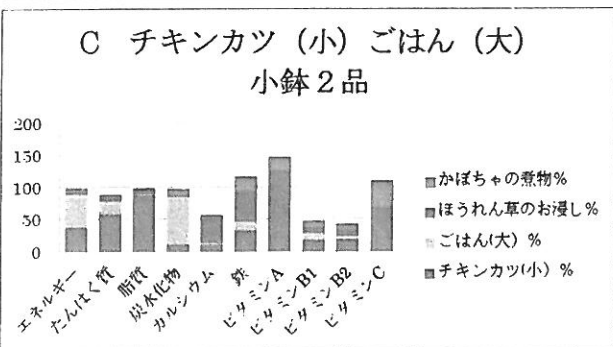
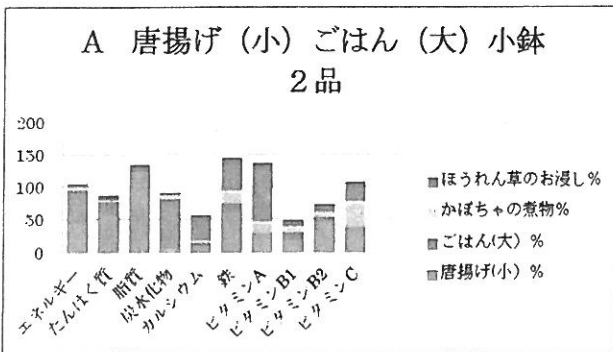


図4 A、Cに小鉢2品追加

<考察>

よく食べられているメニューについて研究した結果、栄養バランスが良くないことがわかった。

主菜と主食の関係は、主菜>主食より主菜<主食の関係のほうが栄養バランス良く摂取することができる。唐揚げとチキンカツでは、チキンカツを選択することにより摂取カロリーを抑えることができ、昼食分の摂取カロリーに適している。また、小鉢を2品追加することにより、不足していたビタミンA、ビタミンC、鉄、カルシウムを摂取することができ、

小鉢を追加して栄養バランスを良くすることが望まれる。Aに小鉢2品を追加メニューでは昼食分に対して過剰にカロリーを摂取してしまうため、Cに小鉢2品を追加したメニューのほうが昼食分に適している。また、このメニューでは、乳製品と果物が摂取できていないため、牛乳やヨーグルト、野菜ジュースや果物のジュースを一緒に摂ることにより、不足しがちな栄養素を補うことができるのではないかと考えられる。