

京都大学保健診療所

京大生であれば
どなたでも受診OK!

診療所HPはこちら!



保健診療所では、内科・神経科の診察を行っています。
海外渡航時に必要な予防接種、奨学金申請や就職に
必要な健康診断書の作成も行っています。

宇治・桂にも
分室があります



看護師が常駐しているので
ちょっとした疑問や相談も
気軽にどうぞ♪

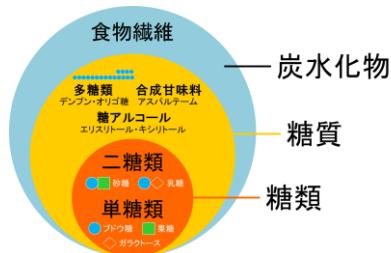
栄養の表示について知ろう ～バランスの良い栄養摂取のために～

栄養成分表示を調べよう

我々が普段何気なく食べているお弁当やジュースには、必ず下記のような「栄養成分表示」がされています。これは食品表示法という法律で決められていることで、エネルギー (kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g) の5つの表示が義務づけられています。

最近色々なところで注目されている「糖質」は炭水化物の一部で、炭水化物から食物繊維を除いた値となっています。「糖類」は(糖質に含まれる)単糖類・二糖類の総称であり、「糖類ゼロ」でも「糖質」が含まれている場合があることにも注意しましょう。

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.6g
炭水化物	3.3g
食塩相当量	0.1g



食事のバランス

「日本人の食事摂取基準」など、栄養については様々な基準が公開されています。成分表示表から食品に含まれる栄養成分を知ることが大切ですが、1つの基準だけを達成していてもバランスの良い食事は出来ません。食事のバランスを意識する1つの方法として、肉や乳製品は「赤」(たんぱく質・カルシウム)、果物や野菜は「緑」(カロチン・ビタミンC)、ご飯やバター「黄」(炭水化物・脂質)の3つに分類する三色食品群という考え方があります。大学の生協食堂のメニューカードやレシートには「赤〇点」「緑〇点」「黄〇点」と表示されていますので、食堂を利用する際にチェックしてみてください。

多くの人にとって、過度なダイエットや筋力トレーニングは必要ありません。日常生活で食べる食事に少しだけ注意するだけで、健康的な生活が送れます。栄養成分表や三色食品群の考え方をよく理解して、バランスの取れた食事を心がけましょう。

(助教・松崎 慶一)

保健診療所 2階

Kyodai Health Promotion Library



コンセントもあるので
充電がてらつうつと遊びに来てください!

ゆったりとくつろげるスペースで
血圧や体組成計を使って
健康チェックができます。

Kyodai Health Promotion LibraryのHPIはこちら→



ヘルシーキャンパス 健康イベント

予約不要
参加費無料

6月27日(木) 12:15-12:45

肩こりセルフケア 場所: 保健診療所 地下1階 オープンラボ

7月10日(水) 12:15-12:45

エクササイズ 場所: 桂キャンパス

10月3日(木) 12:15-12:45

体力測定 場所: 吉田キャンパス

11月13日(水) 12:15-12:45

ウォーキング 場所: 吉田キャンパス

12月4日(水) 12:15-12:45

ウォーキング 場所: 桂キャンパス

2020年1月23日(木) 12:15-12:45

ウォーキング 場所: 宇治キャンパス

2020年2月5日(水) 12:15-12:45

ラジオ体操 場所: 吉田キャンパス

2020年3月2日(月) 12:15-12:45

ウォーキング 場所: 吉田キャンパス



健康管理部門スタッフが生協で昼食を選んでみました!

健康管理に従事しているスタッフの栄養状態はいかに・・・?
生協管理栄養士の馬淵さんによる栄養チェック!

Yさん



<メニュー>
かけうどん
フルーツヨーグルト
冷奴

Total 477kcal ¥323
赤1.2点、緑0.0点、黄4.7点

- ◎ 乳製品と大豆タンパクを選んでる点はGOOD!
- × 緑0点、ヨーグルトも缶詰使用の為、ビタミンは期待できない。カロリーは低くヘルシーだが、栄養内容が薄い(^^)

Oさん



<メニュー>
ライスSS
鶏ザンギ
ベジトマトレモン
ほうれん草ひじき和え

Total 682kcal ¥534
赤2.6点、緑0.4点、黄5.5点

- ◎ 女性の1日摂取平均カロリーから言えば多いですが、朝&夕で調節すれば問題なし。揚げ物を食べるならお昼がおススメ!
- × 副菜が煮物か具沢山豚汁など、もう1品あればなお良し

Sさん



<メニュー>
ライスSS
鯖塩焼き
ベジトマトレモン
ほうれん草ひじき和え

Total 607kcal ¥404
赤4.2点、緑0.3点、黄3.1点

- ◎ 魚チョイスがGOOD! 良質な脂が摂れています。
- × 副菜が煮物か具沢山豚汁など、もう1品あれば、なお良し

Hさん



<メニュー>
ライスSS
味噌汁
ささみチーズ
ほうれん草のひじき和え
あさりのクリームコロッケ

Total 930kcal ¥545
赤12.0点、緑0.2点、黄9.6点

- ◎ 主菜、副菜、主食が揃った組み合わせです。
- × 揚げ物2個は、カロリーが多く、カロリーオーバー&脂質に偏る。女性の1日摂取平均1600kcalの半分以上のカロリーを1食で摂ってしまっている

全体的に野菜(特に緑黄色野菜)が少ないので、サラダバーの活用がポイント!!!
レシートには点数が反映されませんが、意識して摂りましょう!