



ヘルシーキャンパス 京大生協共催企画  
 ランチョン栄養講座  
 「食べ方提案@食堂 in 宇治キャンパス」報告

2019年12月3日  
 京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年12月3日(火) 12:10~12:50、京都大学宇治キャンパス生協食堂で、ランチョン栄養講座を開催しました。実際の食堂でメニューを選んでいただき、バランスの取れた食事の取り方について、学びながらのランチ会です。

当日の様子や参加者の声

京大生協では週替わりで「食べ方提案」という栄養バランスのとれたメニューを提案されています。参加者の方には、実際にそのメニューを参考に、主食、主菜、副菜2種、汁物を選んでいただきました。

参加された9名のみなさまと、生協の管理栄養士の馬淵さんから「食べ方提案」メニューを参考に、栄養バランスのとり方やカロリー、塩分、排塩、間食の取り方についてお話を聞きながら、食事をしました。

質疑応答では、実際に食べたメニューの味付けや塩分についての質問があり、生協では、学生さん向きにやや味付けの濃くなるものもあることがわかり、少し健康を意識した年齢では、そういうことも踏まえてメニューを選ぶことも必要ということがわかりました。

参加されたみなさんの健康意識が高く、大変有意義な時間になりました。今後の活動に活かしたいと思います。みなさま、ご参加ありがとうございました！(八木)

品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	食塩相当量
揚げそば	563kcal	31.7	13.7	73.6	4.4	3.2
揚げうどん	655kcal	33.5	13.7	95.8	4.4	3.2
揚げラーメン	801kcal	35.9	13.7	123.4	4.4	3.2

食べ方提案

参考に選んでみました!

