

琉球大学学術リポジトリ

献立の工夫

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-23 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 外間, ゆき メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19883




献立の工夫

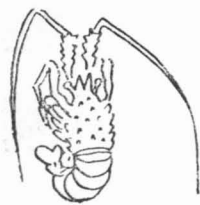
表紙の写真は一人、一日の基準食事を示したものです。私達の栄養は直接摂取した食物によつてまかなわれていますので食事量が少なければ、病気にかかりやすくなつたり、成長の速度がにぶつたり致します。そういうわけで毎日毎日の食事は栄養素の必要量をみたすものでなければなりませんし、次表の栄養基準量に達しなければなりません。





一人一日	栄養基準量
熱量	2180 カロリー
蛋白質	73 グラム
カルシウム	1.0 グラム
食塩	13 グラム
ビタミンA	3700 国際単位
ク B1	1.2 ミリグラム
ク B2	1.2 ミリグラム
ナイヤシン	12 ミリグラム
ビタミンC	60 ミリグラム
ク D	400 国際単位

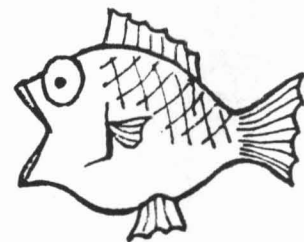
さて、これらの数値を満足させるような献立となるとなかなかピンと響いてまいりません。簡単にやる方法はないものかと考えられますでしょうね。そういうわけで先ず七つの基礎になる食品群から十分摂取するという事を実際に行つて頂きたいものです。(表紙の写真を参考にしましょう。)皿に載つている食品は一日に一人で食べなければならぬ食品の量を示しているのです。

栄養素	食品	重量	含有量
熱量	御飯	170	240
	バター	13	95
	砂糖	10	39
	きつま芋	200	240
	ミルク	180	110
	パン	20	50
	とうもろこし	40	25
	真卵	80	105
	卵	50	80
	蛋白質	御飯	170
ミルク		180	6
パン		20	1.5
とうもろこし		40	2.5
真卵		80	19
卵		50	6
カルシウム	みそ	18	1.5
	煮豆	40	3.5
	脱脂粉乳	22	0.27
ビタミンA	パン	100	0.22
	煮干	10	0.1
ビタミンC	パン	100	400
	人参	50	4000
	ほうれん草	50	4000
	バナナ	13	310
	肝卵	50	5000
ビタミンD	卵	50	300
	きつま芋	100	150
	バナナ	100	100
	みかん	100	25
	バナナ	100	10
	ほうれん草	50	50

主食の種類	 御飯 1 碗	 パン 2 切	 蒸パン 中 1 個	 うどん 1 皿
熱量	240 <small>カロリー</small>	100	180	400
蛋白質	4.5 <small>グラム</small>	3	4.3	10



副食の種類	 味噌汁(味噌) 1 碗	 目玉焼 1 個	 バター 大匙 1	 ミルク 1 杯
熱量	50 <small>カロリー</small>	90	95	110
蛋白質	4 <small>グラム</small>	6	—	6



次に自分の前に並べられた食事が一体「どの位の栄養価を持つているのか」、見分けるには上の表を参考に致します。

例えば朝食の時、御飯二杯、味噌汁、目玉焼を頂いたとしますと、この朝食から熱量は $240 \times 2 + 50 + 90 = 620$ (カロリー) 蛋白質は $4.5 \times 2 + 6 + 6 = 19$ (グラム) という事になります。又、同じく朝食をパン 四切、ミルク一杯、バター 一大匙 目玉焼、を頂いた事になると、熱量は $100 \times 2 + 110 + 95 + 90 = 495$ (カロリー)、蛋白質は $3 \times 2 + 6 + 6 = 18$ (グラム) 摂取したという事になり大まかな栄養価が頭の中で計算されていきます。

またその他の食品について、参考表を示しました(前頁)。

このようにして簡単に栄養価を計算して献立を考えれば、良い食事が出来ることでしょう。

最後に、良い献立の条件としては、①安価な材料を選ぶ事、即ち出廻っている食品を選ぶ事。

②食品が口に入つていくまで衛生的に取り扱われている事。③家族の嗜好も満足させるものである事。④栄養を十分に満足させるものである事。等があげられます。

(外間 ゆき)