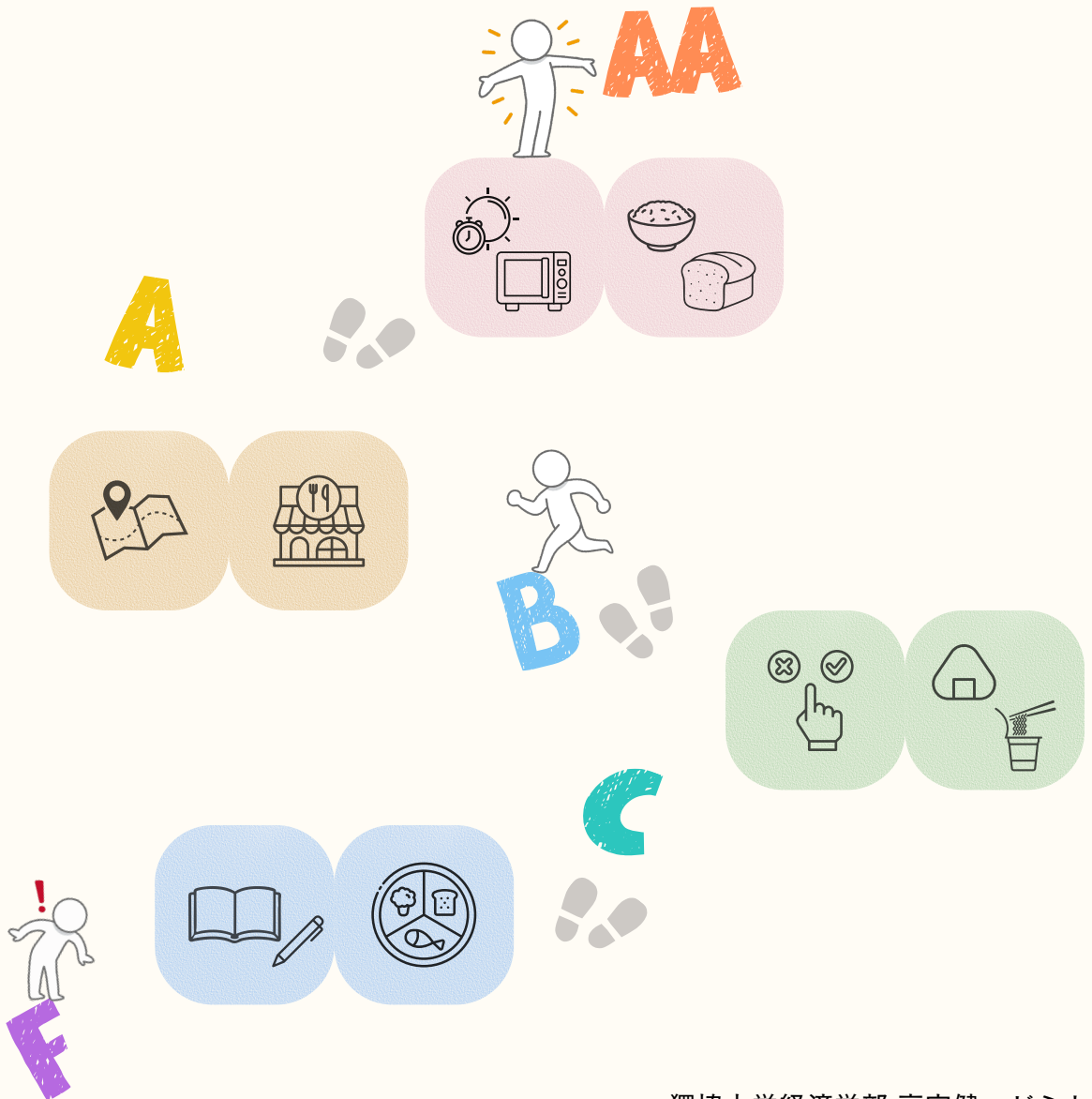


獨協大生のための

食育の再履修

～心身ともに健康な社会人になるための栄養冊子～



No Health,



No Dokkyo Life

はじめに

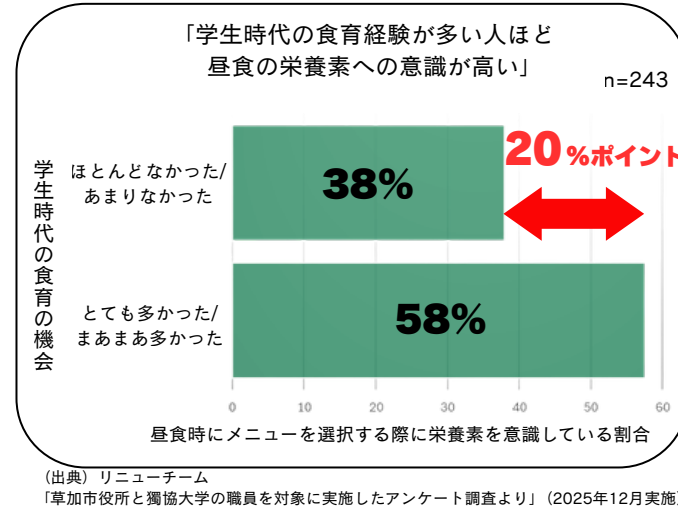
こんにちは！
獨協大学経済学部高安健一ゼミナールのRe:Nutrition（リニュー）チームです。
私たち3年生4名から構成されるリニューチームは、大学生が疎かにしがちな「食事と健康」について調査・研究し、獨協大生が食事の影響を理解して栄養バランスを考えながら食事を選択できるようになることを目指しています。

みなさんに2つ質問です！

- ・学生時代に食育の機会がありましたか
- ・栄養面から食事選択をできていますか

実は食育の機会と栄養素の意識には
相関関係があります。
右のグラフをご覧ください。

学生時代に食育の機会が少なかった人と
多かった人で、昼食選択時の栄養素への
意識に対して**20%ポイント**もの差があり
ます！



つまり、学生時代に食育を学んでおくと食事を選ぶ際に栄養素を意識する傾向にあると言えそうです。

実際に、社会に出てから、学生時代に食生活を意識することの大切さを痛感した方もいます。

『学生のうちから、栄養バランスや食生活を少しでも意識しておくといいと思います。学生時代の友人で、食生活を気にせず生活している人と久しぶりに会うと、見た目の変化はもちろんのこと、病気なども発症しており、食生活はすぐには変えられないので、若いうちからこつこつ意識していくのが良いと思います。』

（出典）上図に同じ（自由記述）

しかし、獨協大生の多くが選んでいる昼食は…

“カップラーメンのみ” “おにぎり2個” “パンのみ”

この昼食、栄養バランス的にはどうでしょうか。心当たりのある方も多いと思います。

あなたが社会人になった時に後悔せず、将来健康で過ごせるように、大学生のうちから学び直すべきではないでしょうか。

友達との時間、恋愛、アルバイト、部活動——そんな日常を元気に楽しむために、
私たちと一緒に無理なく食生活を見直していきましょう。

本冊子は、健康づくりや栄養摂取に関する一般的な情報を提供することを目的として作成しています。記載内容は、すべての方に当てはまるものではありません。年齢、性別、体格、生活習慣、体調、既往歴、アレルギー、服薬状況等によって、適切な栄養摂取量や食事内容は異なります。持病のある方、治療中の方、妊娠中・授乳中の方は、医師、管理栄養士等の専門職に相談のうえで実践してください。

本冊子の使い方

本冊子は忙しい大学生活の中でも簡単に「食事と健康」について学べる教科書です。

大学生に馴染みのある講義形式になっています。

以下のステップに沿って本冊子を活用してみましょう。

なお、この冊子は大学を卒業してからも利用できます。大切に扱いましょう。

Step1 講義科目を履修しよう

- 1限：『学生と栄養学』
栄養素の基本知識や自分に必要なエネルギー量の理解
- 2限：『栄養選択学』
コンビニ・スーパーでの昼食を例にした栄養面からの食事選択を学ぶ

Step2 確認テストで理解度を確認！

確認テストでStep1の成績（理解度）の確認をしよう
成績でAA～Cを取れた方はStep3へ
Fを取ってしまった方はStep1を復習しよう

Step3 演習科目を受講しよう

- 身近な行動から栄養素を意識した選択をしよう
- 3限：『演習Ⅰ』 外食編：大学近隣飲食店での栄養摂取
栄養素を意識した食事選択
 - 4限：『演習Ⅱ』 内食編：栄養素を意識した朝食づくり
時短×栄養の朝食紹介

登場人物の紹介

再履修者の相棒

エッグん

食育や栄養学に詳しい
たまごの妖精

この教科書ではゆうき
とあなたの再履修を
サポートするよ



あなたと同じ「再履修」者

ゆうき

食に興味のない
獨協大学の1年生

朝食は、週に2、3回
時間のあるときだけ
で、欠食しがち



目次

はじめに	01
冊子の使い方	02
目次	03
1限目 『学生と栄養学』 P04	
1.エネルギー摂取の現状	05~06
2.あなたに必要なエネルギー量は？	07~08
3.エネルギー産生栄養素の働き	09~10
4.大学生活に見る栄養素の過不足による悪影響	
①朝食欠食編	11
②ファストフード編	12
③カップラーメン編	13
5.あなたは大丈夫？“隠れ肥満”	14
学内の体組成計を利用しよう	15
2限目 『栄養選択学』 P16	
1.現役社会人の食事情から学ぶ	17~19
2.昼食の摂取量と獨協大生の傾向	20~21
3.栄養成分表示の活用	22
4-1.コンビニ	23~24
～いちばん身近な“食事選択の場”～	

4-2.大学近隣のスーパーA	25~26
～組み合わせ次第で、もっと健康に～	
4-3.大学近隣のスーパーB	27~28
～今日の選択が、明日の健康に～	
確認テスト	29
3限目 『演習Ⅰ』 外食編	
大学近隣飲食店での栄養摂取 P30	
獨協大学から500m以内の 飲食店とスーパー	31~32
加賀海	33
コーヒーショップルイ	34
旨み処 本丸	35
4限目 『演習Ⅱ』 内食編	
栄養素を意識した朝食づくり P36	
さばの卵とじ丼	37~38
照りマヨチキントースト	39~40
サラダチキンで作る親子丼	41~42
獨協ファミリーのチャチャッと クッキング	43
おわりに・Special Thanks	44
大学への提言	45
参考文献	46

1 限目
『学生と栄養学』

1 限 シラバス

講義目的： 栄養素の基本知識と身体への影響
を理解する

講義内容： 1.エネルギー摂取の現状
2.あなたに必要なエネルギー量は？
3.エネルギー産生栄養素の働き
4.大学生活に見る
 栄養素の過不足による悪影響
5.あなたは大丈夫？“隠れ肥満”

栄養素ってなんだか難しそう...



安心して！1限目は自分の身体の「取扱説明書」
を理解する時間だよ

「取扱説明書」！？



栄養面から食事を選択するために大切なんだ！
自分の生活を振り返りながら学ぼう！

1. エネルギー摂取の現状

全国の20代の1日当たり平均摂取エネルギーが必要量より

男性 **494** kcal / 女性 **282** kcal

も **不足** !!

男性：2600－2106＝494kcal → おにぎり約2.5個分
女性：1950－1668＝282kcal → おにぎり約1.5個分
(必要量－摂取量) (おにぎり1個200kcalの場合)

必要量は厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
摂取量は厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」を基に算出

若い世代の摂取エネルギー不足の主な原因は次の3つ！
不足が続くと体型（BMI）にも影響が！？

①朝食を食べない

20～39歳の朝食欠食率
(朝食を食べるのが週3回以下)

29.6 %



出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」（令和7年3月）

③物価高

消費者物価指数（全国）
2026年1月（2020年基準）

12.9 % 上昇

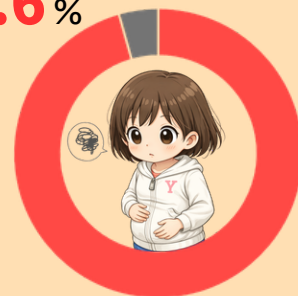


出典：総務省統計局（2026年）
「2020年基準 消費者物価指数 全国 2026年（令和8年）1月分」

②痩せ志向

BMI「ふつう」の女性の中で
「今より痩せたい」と回答

95.6 %

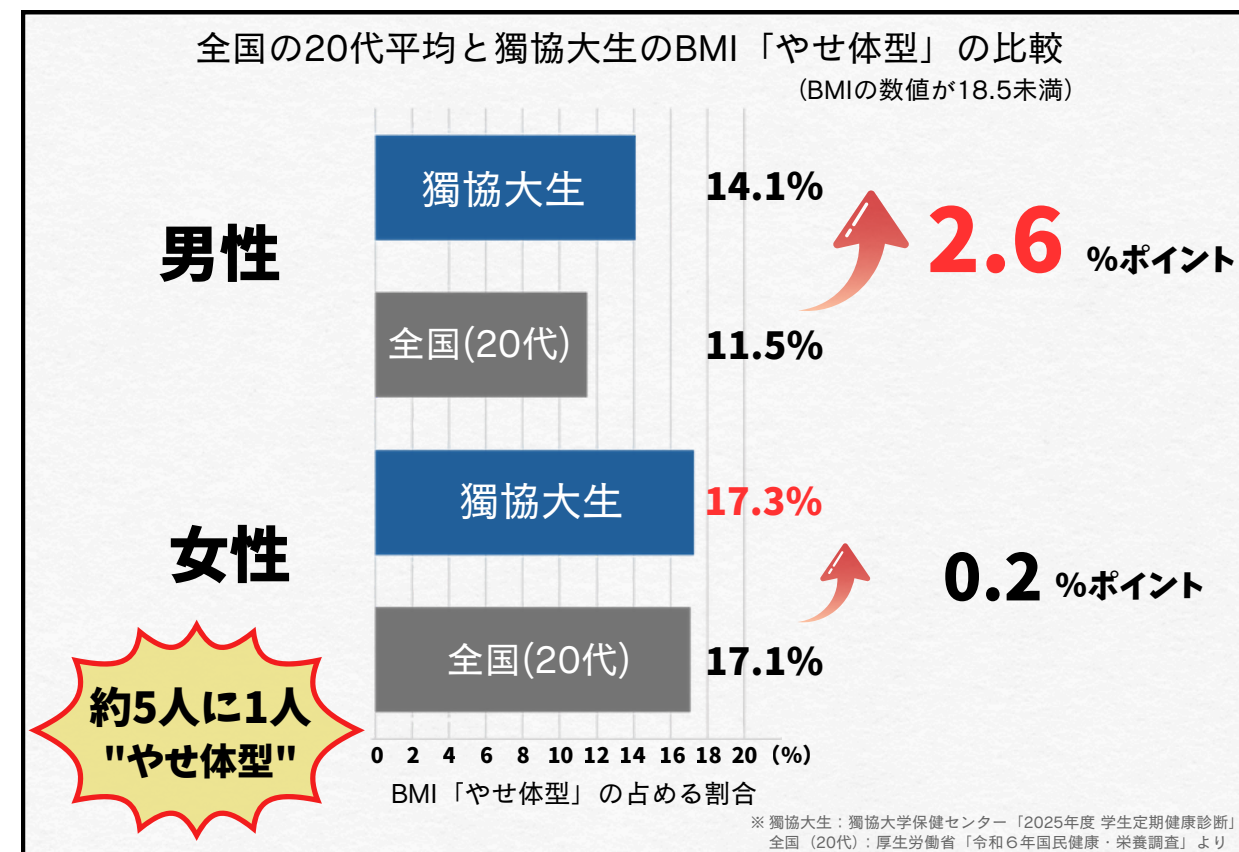


BMI「やせ体型」の女性の中で
「今より痩せたい」と回答 **55.0** %

※BMI「ふつう」 18.5以上25.0未満
「やせ体型」 18.5未満

出典：株式会社asken
「現代女性の体型認識と痩せ願望に関する意識調査」

獨協大生のBMIは全国の20代平均より
“やせ体型”が多い



えっ！獨協大生って「やせ体型」が多いのか...
しかも女性は約5人に1人が該当するんだね！
でも、痩せてたら健康じゃないの？



「やせ体型」は免疫機能や筋肉量、認知機能の低下のリスクがあるんだ。
BMIの数値が低い人は摂取エネルギーが不足している可能性が高いよ！



昼食を「おにぎりやカップ麺だけ」で済ませてない？
次のページで自分に必要なエネルギー量をチェックしよう！

2. あなたに必要なエネルギー量は？

2つのStepであたにに必要なエネルギー量とPFCバランスを確認！！

※たんぱく質 (P)・脂質 (F)・炭水化物 (C)
の総摂取エネルギー比率のこと

Step 1 自分に必要なエネルギー量を知ろう

必要なエネルギー量は人によって異なります
身長、性別、活動量からあなたが1日生活するために
必要なエネルギー量を早見表で確認してみよう！

身体活動レベル { 低い：オンライン授業などで外出をすることが少ない
ふつう：通学やアルバイト、スポレク受講のみで自発的な運動はしていない
高い：部活動や運動系のサークル、自発的な運動を行っている

1日に必要な摂取エネルギー量早見表 (18～29歳)

【例】160cm/女性/ふつうの場合 = 2200kcal

身長 (cm)	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
140	1550	1800	2050	1450	1650	1900
145	1650	1900	2200	1550	1800	2050
150	1750	2050	2350	1650	1900	2200
155	1900	2200	2500	1750	2050	2350
160	2000	2350	2650	1850	2200	2500
165	2150	2500	2850	2000	2300	2650
170	2250	2650	3000	2100	2450	2800
175	2400	2800	3200	2250	2600	3000
180	2550	2950	3400	2350	2750	3150
185	2700	3100	3550	2500	2900	3350
190	2850	3300	3750	2650	3050	3500

※この表は18～29歳の標準体重 (BMI22) を基準にした目安です。50kcal単位に四捨五入をしています。

Step 2 必要なエネルギー量(kcal)を基に、摂取すべき 三大栄養素 (PFC) の量 (g) を知ろう

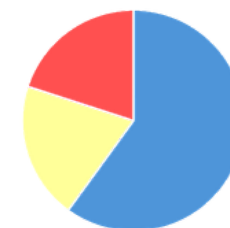
必要なエネルギー量だけではなく、エネルギー産生栄養素
(PFC) をバランスよく摂取することが良い食事への第一歩！

エネルギー産生栄養素 (PFC) の理想比率

たんぱく質
(Protein) 20 %
1g当たり 4kcal

脂質
(Fat) 20 %
1g当たり 9kcal

炭水化物
(Carbohydrate) 60 %
1g当たり 4kcal



※ P=20%→kcal×0.20÷4
F=20%→kcal×0.20÷9
C=60%→kcal×0.60÷4
で計算

総摂取エネルギー別、PFCの摂取量 (g) 早見表

【例】Step1で2200kcalの人 = P:110g / F:49g / C:330g

エネルギー	たんぱく質 (P)	脂質 (F)	炭水化物 (C)
1400	70	31	210
1600	80	36	240
1800	90	40	270
2000	100	44	300
2200	110	49	330
2400	120	53	360
2600	130	58	390
2800	140	62	420
3000	150	67	450
3200	160	71	480
3400	170	76	510
3600	180	80	540
3800	190	84	570

(kcal)

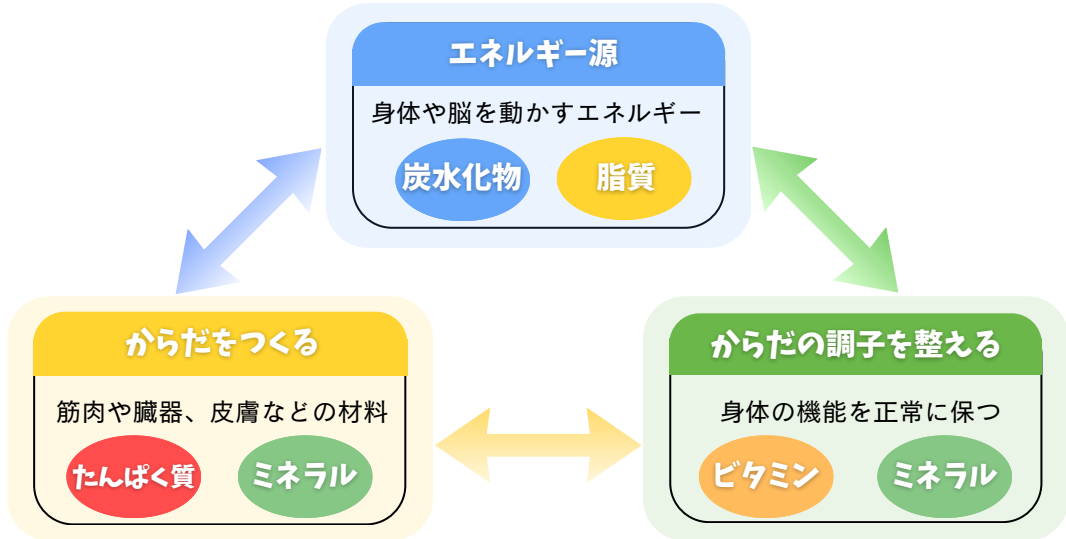
(g)



このエネルギー量やPFC量は食事選択の際の指標にできるよ！
自分のスマホや手帳に記録をしよう！
次はエネルギーや栄養素の重要性について学ぼう！

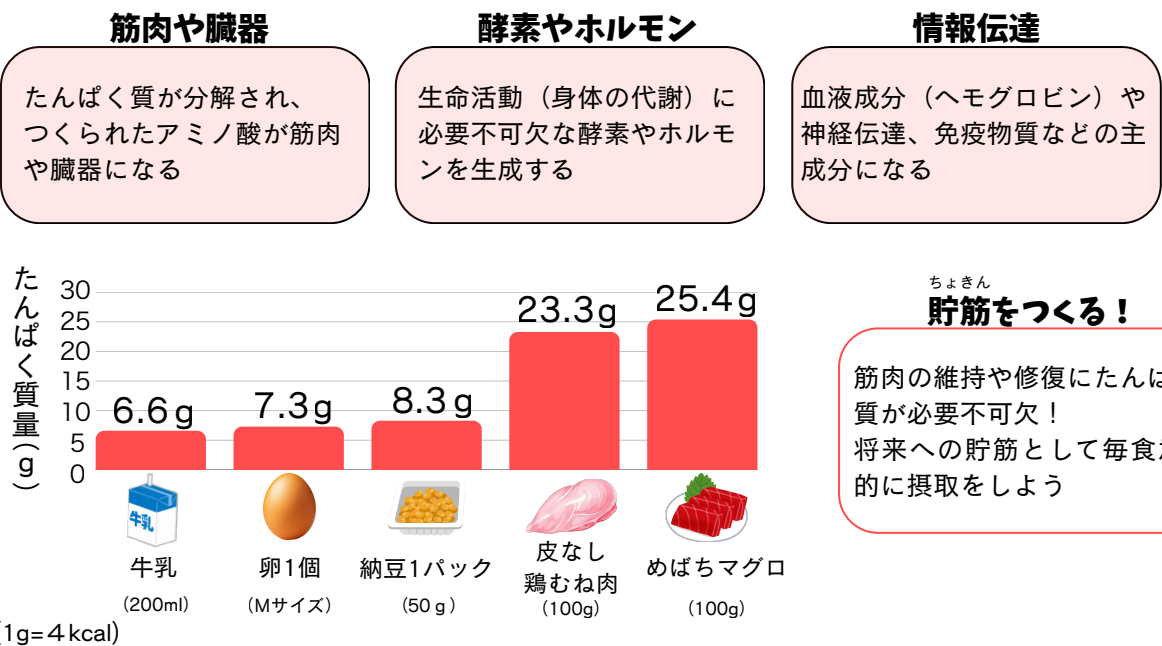
3. エネルギー産生栄養素の働き

役割の違う栄養素をバランスよく摂ろう！



バランスよく摂ることで、栄養素の力がしっかり発揮されるんだよ！

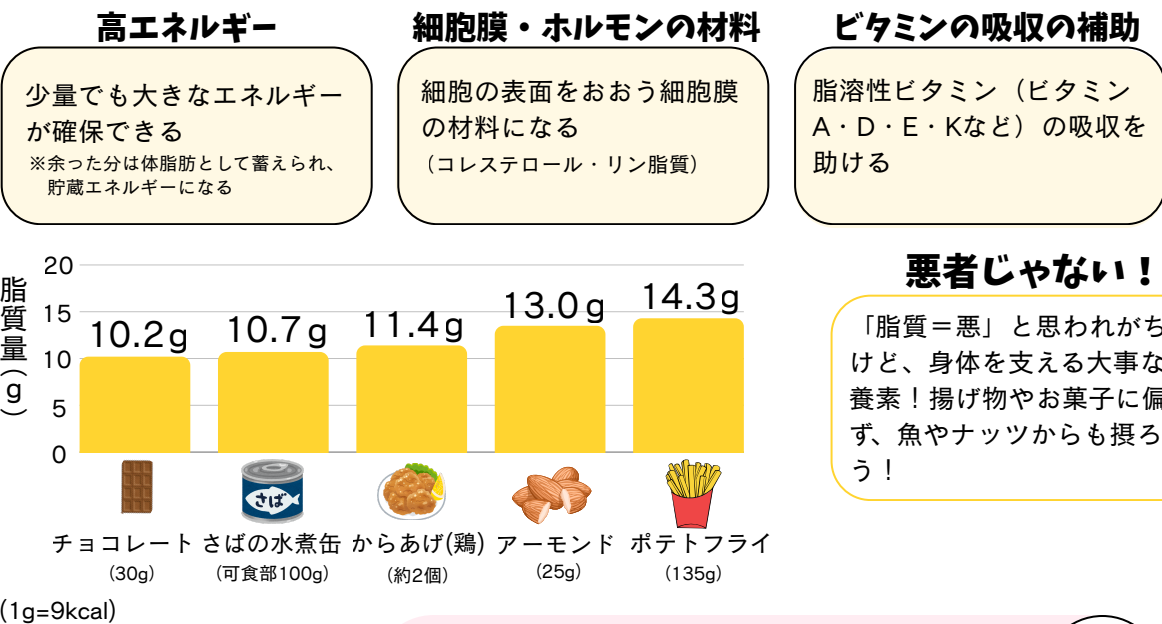
たんぱく質の働き



たんぱく質の働き

筋肉の維持や修復にたんぱく質が必要不可欠！
将来への貯筋として毎食意識的に摂取をしよう

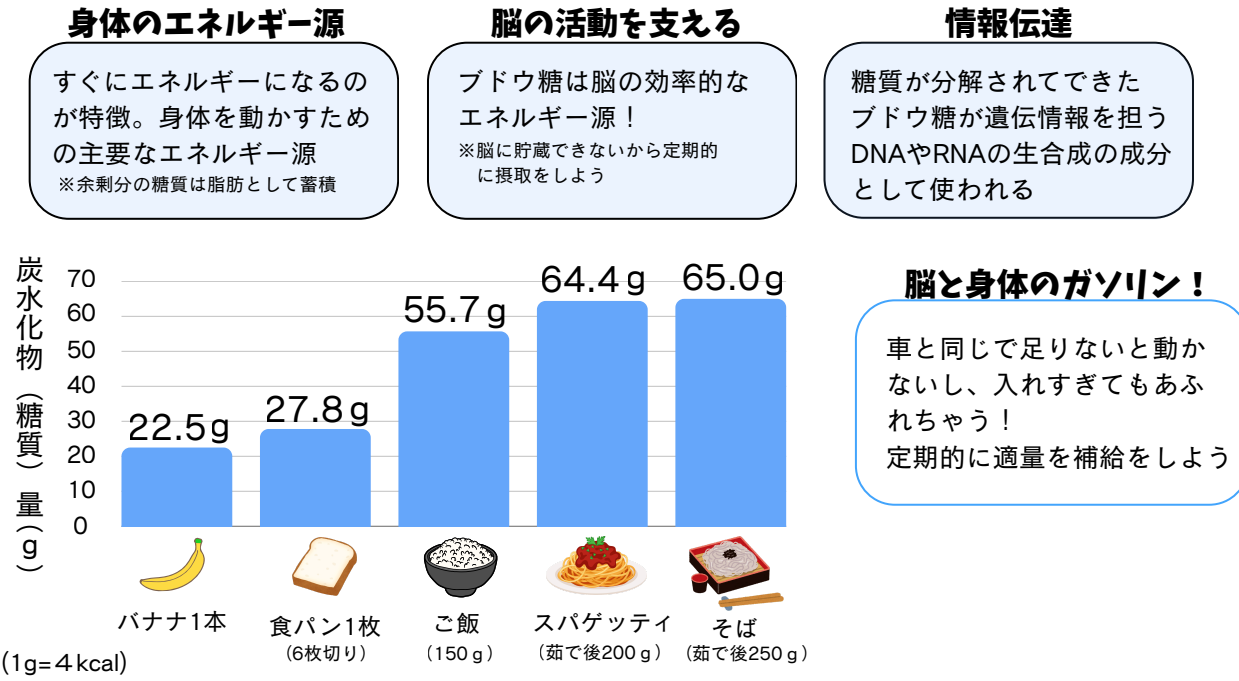
脂質の働き



悪者じゃない！

「脂質＝悪」と思われがちだけど、身体を支える大事な栄養素！揚げ物やお菓子に偏らず、魚やナッツからも摂ろう！

炭水化物（糖質）の働き



脳と身体のカンサリン！

車と同じで足りないと動かないし、入れすぎてもあふれちゃう！
定期的に適量を補給をしよう



次は「大学生あるある」から栄養素の過不足による身体への影響を理解しよう！

出典：文部科学省「食品成分データベース」

4.大学生活に見る栄養素の過不足による悪影響

①朝食欠食編



朝食欠食 は1日の **すべての栄養素** が **不足** しがちに
特に **炭水化物** の摂取量が減りやすい

朝食で炭水化物が **不足** していると…

日中

- **授業中の電池切れ**
内容が頭に入らない、集中できない
- **運動能力の低下**
身体を動かすエネルギーが足りない

不足 が継続すると…

長期的

- **省エネモード**
筋肉量や基礎代謝の低下により
身体がエネルギーを節約しがちになる
- **気分が不安定**
イライラ、やる気低下、疲労感

お昼に炭水化物を **過剰** に摂取すると…

日中

- **3～4限の寝落ち**
血糖値の乱高下で頭がぼんやり
- **夕方のだるさ**
食後の反動で副交感神経の働きが急上昇

過剰 摂取が継続すると…

長期的

- **脂肪がつきやすい**
余ったエネルギーが脂肪として蓄積
- **2型糖尿病のリスク**
血糖値をコントロールするインスリンの働きが弱くなる

※影響には個人差があります



朝食を抜くことによる午前中のエネルギー不足、その反動による昼の過剰摂取の流れに注意！朝からしっかりエネルギーをつけるために4限目の簡単朝食レシピを参考にしよう！

②ファストフード編



ファストフード中心の食事は

脂質 が **過剰** になり、**ビタミン・ミネラル** が **不足** しやすい

脂質の **過剰** 摂取が継続すると… ビタミン・ミネラルの **不足** が継続すると…

長期的

- **内臓脂肪の増加**
余剰エネルギーが蓄積しやすい
- **血管の老化**
増加した悪玉コレステロールが血管を傷つけ生活習慣病リスク上昇

長期的

ビタミンC: 肌荒れ、免疫低下
葉酸(ビタミンB9): 貧血、めまい
カリウム: むくみ、高血圧
マグネシウム: 筋肉がつりやすい

※影響には個人差があります

「でも、ファストフードは安いし、美味しい！」
そんなあなたのために、草加市役所保健センターの管理栄養士さんに質問しました！

ファストフードを食べた後の食事意識の方がいいことはありますか？



ファストフードを食べた日は、夕食や次の日の朝食で野菜や果物をより意識して食べるようにしましょう。

栄養素に気を付けた注文の仕方はありますか？



サイドメニューはサラダを選び、飲み物は甘いものではなくお茶やブラックコーヒーにしましょう。



学生の味方であるファストフード！気分身を任せず、賢く付き合おう！

③ カップラーメン編



日常的なカップラーメンだけの食事は

たんぱく質が**不足**しやすく、**塩分**が**多く**なりやすい

たんぱく質の**不足**が継続すると…

短期的

- ・ **気分が落ち込みやすい**
神経伝達物質（ドーパミンやセロトニン）が生成されにくくなる
- ・ **爪が割れやすくなる**
爪や髪の毛の主成分ケラチンが不足
爪の縦すじサインに注意！

長期的

- ・ **太りやすい身体へ**
筋肉量が減少し消費エネルギーが少なくなる
- ・ **体調を崩しやすい**
免疫細胞や抗体の材料が不足

※影響には個人差があります

塩分を**過剰**に摂取すると…

将来のリスク

- ・ 高血圧
 - ・ 腎臓病
 - ・ 心臓病
(動脈硬化、心筋梗塞)
- リスク上昇**

目標量

1日の塩分摂取量の目標
男性： **7.5 g** 未満
女性： **6.5 g** 未満



単品の食事は財布はうれしいけど、身体はうれしくない！
24、26ページでカップラーメンだけの食事から抜け出そう！

出典：「LOTTE」、「いしゃまち 家庭の医療情報」を参考に作成

5. あなたは大丈夫？“隠れ肥満”

BMIが**標準**でも、**体脂肪**が**多い**状態に要注意！

BMIだけでは正確な身体の状態を判断できないんだね！
筋肉量や体脂肪にも注目することが大切なんだね！



BMI **18.5~24.9**

体脂肪率

男性： **25** %以上

女性： **30** %以上

※体脂肪率は測定機器・条件で誤差があります。

隠れ肥満の原因

運動不足

- ・ 座りがちな生活（歩数↓）
- ・ 運動機会が少ない

食事の偏り

- ・ 高脂質、高糖質な食事
- ・ たんぱく質の不足



筋肉量



体脂肪



隠れ肥満による身体への影響

身体の変化

- ・ 食べてないのに痩せにくい
- ・ 階段で息が上がりやすい
- ・ 以前より疲れやすい

将来のリスク

- ・ 生活習慣病
- ・ 体力低下、転びやすさ
- ・ 中年太りが進みやすい

※影響には個人差があります



「私、大丈夫かな？」って思った人もそうでない人も
まずは体組成計で“自分の身体の状態”を計測しよう！

出典：「TANITA」、「リベアセルクリニック」を参考に作成

学内の体組成計を利用しよう



体組成計 (TANITA) 身長測定 血圧計(A&D)

場所	天野貞祐記念館 (A棟) 1階 保健センターロビー
利用時間 (授業期間中)	平日：8:00～21:00 土：8:00～18:00
健康チェック	体組成測定 身長測定 血圧測定
費用	無料

体組成計では、体脂肪率・筋肉量・水分量・基礎代謝量・内臓脂肪レベルなど細かい数値が分かります。
測定結果を見れば、今の自分の身体の状態が分かり、今日からできる工夫が見つかります！

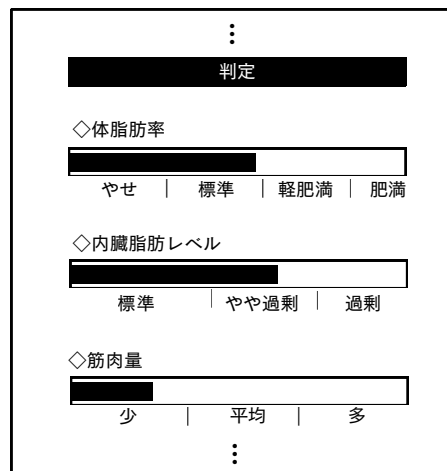
まずは保健センターで測ってみよう！（所要時間2分！）

結果の「判定」を確認し、今後の行動に活かそう

実際にこのようなデータが出てくるよ

◇体脂肪率「やせ」判定の場合
・まずは食事に+1品を足そう
(例) おにぎり、ヨーグルト
→2限目を参考にしよう

◇筋肉量「少」
・毎日+1,000歩
・たんぱく質を+10g
(例) 卵1個と牛乳200ml



◇体脂肪率「軽肥満」判定の場合
・甘い飲み物を
水やお茶に置き換えよう
(例) ジュース、エナジードリンク

◇内臓脂肪レベル「やや過剰」
・甘い飲み物（+アルコール）
を控えよう
・毎日+1,000歩

※数値は水分・食事・運動直後で変わります。
できるだけ同じ条件（同じ時間帯/食後すぐや運動直後を避ける）で測りましょう。

学内の保健センターでは

- ・ケガや体調不良時の対応
- ・健康診断証明書の発行
- ・こころとからだの相談
- ・感染症の取扱い

など健康面のサポートを受けられます。困ったときは利用しよう！

※開室時間は平日 9:00～17:00、土 9:00～12:00

2 限目 『栄養選択学』

2限 シラバス

講義目的：栄養素を意識した食事選択を目指す

講義内容：1.現役社会人の食事情から学ぶ
2.昼食の摂取量と獨協大生の傾向
3.栄養成分表示の活用
4.コンビニ、大学近隣のスーパーA、
大学近隣のスーパーBでの選び方

栄養素を意識した食事ってやっぱり大切なんだね！
「取扱説明書」って言う理由がわかったよ！



理解できて良かった！栄養素の偏りは
日常生活に与える影響が大きいんだよ！

でもさ、社会人になれば自然と身につくんじゃないの？



本当にそうかな？この章では栄養素を意識した"食選択"について詳しく
解説するよ。今から取り組む必要性和食事の選び方を学ぼうね！

1. 現役社会人の食事情から学ぶ

※リニューチームが2025年12月に草加市役所と獨協大学の職員を対象に実施したアンケート調査より作成。回答者数243人



現役社会人(草加市役所・獨協大学職員)は、今の食生活をどう思っているのかな？

30代になると急に
太りやすく
なったな…

学生時代の
偏った食習慣が
今になって身体に…

身体に症状が出てから
食事に気を付けるのは
遅かったな…

若いうちから
栄養バランス
を考えておけば…

学生のうちから
料理を
経験しておけば…

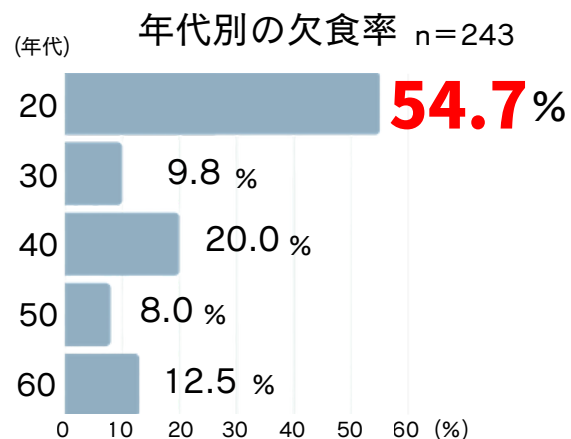
あれ！？食習慣の**後悔**の声が多い？



学べることがたくさんありそうだね！
次に朝食と昼食の食事情を見てみよう！

1. 朝食

朝食欠食率 (欠食＝週3回以下の朝食)



欠食理由の **6** 割以上
が睡眠時間の優先

私も睡眠を優先しちゃうけど
社会人も同じなんだね…



2. 昼食

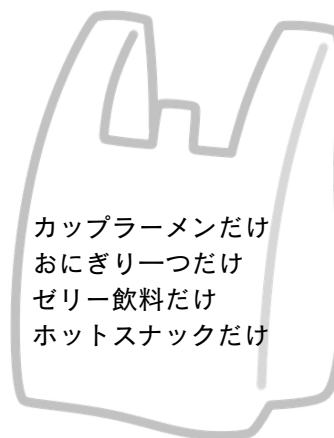
①昼食を選ぶ際に意識していること (3つまで選択)

1位 **価格** (安さ) **58.0 %**

2位 **味** の好み 41.5 %

3位 **栄養バランス** 40.7 %
(栄養バランス、カロリー、糖質を意識などを含む)

コンビニやスーパーで
実際に買われていたもの



カップラーメンだけ
おにぎり一つだけ
ゼリー飲料だけ
ホットスナックだけ

②昼食で最も食べられているもの

ほかの6割は、コンビニ、スーパーで
買ったもの、デリバリー、外食、食堂など

社会人の **4** 割が自分で用意した昼食を職場に持参しています。
しかし、栄養バランスまで十分に考えられていない例も見られます。

手作り弁当

白米
総菜1、2品
(コロッケや
からあげ)

おにぎりのみ

なかには単品
で済ませている人も…

サラダのみ

価格、味の好みを優先しがち

品数が少なく、栄養素
が偏りやすい

手作り弁当

白米
鶏胸肉 のフライ
れんこん のきんぴら
ゆで卵
ミニトマト

栄養素を意識

品数が多く、栄養素
を意識した献立

手作りの人が多いね！でも手作り弁当
って人によって栄養素に差が出るんだね…



良いところに気がついたね！
手作りだからこそ、食材の選択と組み合わせを工夫
しないと栄養バランスが偏ってしまうんだよ！



学生時代は将来の健康を決める **分岐点** なんだ！
社会人のゆうきを見てみよう！

あなたはどちらを選ぶ？

大学生の
ゆうき



社会人になった
ゆうき



- ・毎日の朝食
- ・栄養素を意識した食選択
- ・『食育の再履修』単位取得

- ・朝食の欠食
- ・栄養素を意識しない食選択
- ・『食育の再履修』を履修していない

健康的な社会人生活を送るために工夫しよう！

朝食

- ・前日の夜から準備する
- ・長く保存できるメニューを作り置きする
- ・準備と片付けが楽な物を食べる
- ・4限目の時短かつ栄養素を意識した朝食レシピも参考にしよう

昼食選択

- ・前日の夕飯のおかずを多めに作り、お弁当に入れる
- ・本章の2節から、自身の昼食の摂取量と昼食の選び方を説明するよ



ここまで見たけどどうだったかな？
学生時代から取り組む必要性を理解できたかな？

社会人になっても健康でいられるように
今から取り組むことが必要なんだね！



だけど栄養素を意識した食選択は、継続して取り組まないと、自然にできるものじゃないんだね。



その通り！まずは取り組みやすいお昼ご飯から始めてみよう！
隣のページから順番に説明しているよ！

2. 昼食の摂取量と獨協大生の傾向

栄養素を意識した食の選択について、基礎から学ぼう！

①各自、毎食摂取すべきエネルギー量と栄養素の量を計算しよう

一日に摂るべきエネルギー量と栄養素の量を **÷3** すると
求められるよ！毎食同じ量を食べることを意識しよう

一日の摂取量

エネルギー _____ kcal
P(たんぱく質) _____ g
F(脂質) _____ g
C(炭水化物) _____ g

一日に必要な摂取量はpp.7-8
の早見表をもとに計算しよう



例) ゆうき「160cm/女性/身体活動レベルふつう」

一日の摂取量	毎食の摂取量
エネルギー 2200 kcal	733 kcal
P(たんぱく質) 110 g	37 g
F(脂質) 49 g	16 g
C(炭水化物) 330 g	110 g

※小数点以下は四捨五入

毎食の摂取量

エネルギー _____ kcal
P(たんぱく質) _____ g
F(脂質) _____ g
C(炭水化物) _____ g

÷3

私はこの量を毎食摂ればいいんだね！



この数値をしっかり覚えておこうね！



小数点以下は四捨五入しよう

エネルギー産生栄養素（PFC）の必要摂取量を、3色のブロックを使って把握しよう！食品に含まれる栄養素の量をブロックの数で簡単に把握できます！

「食品に含まれる栄養素の目安量」

小数点以下は四捨五入しよう

個数 グラム(g)	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ以上
たんぱく質	～12	13～24	25～36	37～48	49～
脂質	～5	6～10	11～15	16～20	21～
炭水化物	～35	36～70	71～105	106～140	141～

※たんぱく質12g、脂質5g、炭水化物35g増えることにブロックが1つ増えます

②獨協大生の昼食事情を分析！

Research1 -獨協大生が昼食を選ぶ際に意識していること- (3つまで選択)

- 1位 **価格**(安さ) **92.4%**
- 2位 **味**の好み 60.2%
- 3位 **ボリューム** 52.6%

学生は特に「**価格**(安さ)」を意識して選択している！
現役社会人とも近い選択基準

(出典) 獨協大学学生課「キャンパス食環境に関するアンケート」(2025年6月)

Research2 -獨協大生が昼食によく購入する食品 top3 (リニューチーム独自調査)

コンビニ	P	F	C	熱量
1位 ホットスナック	■	■ ■	■	低 約230 kcal
2位 カップラーメン	■	■ ■ ■	■ ■	中 約400 kcal
3位 おにぎり	■	■	■	低 約200 kcal



コンビニは、一品の量や栄養素が少なくなりがちだから特に組み合わせを工夫する必要があるよ！

本当だ...コンビニこそ気を付けるべきなんだね！



大学近隣のスーパーA

1位 総菜弁当	■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■	高 約600~800 kcal
2位 カップラーメン	■	■ ■ ■	■ ■	中 約400 kcal
3位 のり巻き (2本分)	■	■	■ ■	低 約350 kcal

大学近隣のスーパーB

1位 総菜パン	■ ■	■ ■ ■	■	中 約350 kcal
2位 菓子パン	■	■ ■	■	中 約350 kcal
3位 麺類弁当	■ ■	■ ■ ■	■ ■	高 約500~600 kcal

(出典) リニューチーム「獨協大生昼食購買調査(独自調査)」(2025年11月)



「よく購入するもの」は全体的に脂質が多く含まれているものが多いよ。野菜も少ないから積極的に選ぼう！

脂質が多く含まれているんだね、気づかなかったよ。でも具体的にどう選んだらいいんだろう...



そこで活用したいのが**栄養成分表示**！
右ページで活用の仕方を詳しく解説しているよ！

3. 栄養成分表示の活用



食品表示基準に基づき、エネルギーや栄養素の量を表示したものだよ！これを見れば栄養面から昼食を選べるよ！

栄養成分表示？存在は知っているけどよくわからないな...



例) カップラーメン1個

栄養成分表示 (1食78g当たり)

熱量	364 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	15.6 g
炭水化物	45.1 g
食塩相当量	4.6 g



あなたはなぜ**栄養成分表示**が、カップラーメンの容器に貼られているか考えたことがありますか。

栄養成分表示を見ると昼食の選び方がわかる！

ゆうきの昼食で考えてみよう！

摂取目安量からカップラーメンの栄養成分表示の数値を引くと...

ゆうきの毎食の摂取量

熱量	733 kcal
たんぱく質	37 g
脂質	16 g
炭水化物	110 g

カップラーメン1個

364 kcal
8.7 g ■
15.6 g ■ ■ ■
45.1 g ■ ■

これだけ不足している！

熱量	369 kcal
たんぱく質	28.3 g ■ ■
脂質	0.4 g
炭水化物	64.9 g ■ ■



P20で求めた数値だね！

たんぱく質と炭水化物を意識的に摂る必要があるとわかるね！



不足分を補うために、追加メニューを考えてみよう！

鮭おにぎり1個とチキン入りサラダ



+



熱量	270 kcal
たんぱく質	13 g ■ ■
脂質	2 g ■
炭水化物	36 g ■ ■

=

栄養素を意識したゆうきの昼食

熱量	634 kcal
たんぱく質	21.7 g ■ ■
脂質	17.6 g ■ ■ ■
炭水化物	81.1 g ■ ■ ■



栄養成分表示を見て選ぶことは栄養素を考えた食事への1歩！この考え方をを使ってコンビニとスーパーでの買い合わせを考えよう！

栄養成分表示を見れば自分でも栄養面から昼食を選択できるんだね！



不足分を完璧に補うのは難しいです。まず一品を追加することから始めてみませんか。

4-1. コンビニ ～いちばん身近な“食事選択の場”～

たくさんの商品が並ぶ身近な存在。コンビニは毎日使うからこそ、選び方が健康に直に影響します。

主食として良く買われる3つの商品ごとに、栄養バランスの整え方を考えてみよう。



ホットスナック

たんぱく質
からあげ、フライドチキン
焼き鳥などのチキン系



カップラーメン

脂質控えめ
塩、しょうゆ、あっさり系、わかめ入りなど
スープを残せば塩分も抑えられるよ！



おにぎり

たんぱく質
鮭、明太子
おかか、ツナ

食物繊維
昆布、わかめ
赤飯、もち麦

コンビニは一品の量が控えめなため、栄養素も偏りやすい！
3つの栄養素すべてを意識して取り入れよう！

列ごとに一品ずつ組み合わせてみよう！

■ ■ ■ 自分に必要なブロック数を意識して組み合わせよう！

ホットスナック編

(チキン系)



P: ■
F: ■ ■
C: ■

+

パスタサラダ



P: ■ ■
F: ■ ■ ■
C: ■ ■

ブリトー



P: ■
F: ■ ■ ■
C: ■

おにぎり



P: ■
F: ■
C: ■

+

チキンサラダまたは
ツナサラダ



P: ■
ビタミン
食物繊維

フルーツ（冷凍も可）
またはスムージー



C: ■
ビタミン
食物繊維
(スムージー)

野菜ジュースまたは
トマトジュース



ビタミン
食物繊維



脂質の吸収を緩やかにする食物繊維（野菜に多く含まれる）を意識して選ぼう！炭水化物も意識して摂るとバランスよくなるよ！

カップラーメン編



P: ■
F: ■ ■ ■
C: ■ ■

+

チキンサラダまたは
ツナサラダ



P: ■
ビタミン
食物繊維

野菜ジュースまたは
トマトジュース



ビタミン
食物繊維

オレンジジュース
またはスムージー



C: ■
ビタミン
食物繊維
(スムージー)

+

サラダチキン



P: ■ ■
ビタミン

*おにぎり



P: ■
F: ■
C: ■

ヨーグルト



P: ■
F: ■
C: ■



たんぱく質と炭水化物が不足しているよ。特にたんぱく質を意識して、サラダチキンを選ぶといいよ！チキンサラダやツナサラダは、たんぱく質に加えてビタミンや食物繊維も摂れるよ！

おにぎり編



P: ■
F: ■ (マヨ系はブロック2つ)
C: ■

+

野菜スープ



P: ■
F: ■ ■
C: ■
ビタミン
食物繊維

チキンサラダまたは
ツナサラダ



P: ■
ビタミン
食物繊維

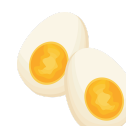
野菜サンド



P: ■
F: ■ ■
C: ■
ビタミン
食物繊維

+

ゆで卵



P: ■
F: ■
ビタミン

カップ総菜



P: ■
F: ■ ■
C: ■

ホットスナック
(チキン系)



P: ■
F: ■ ■
C: ■



たんぱく質、脂質、炭水化物の3つが不足しているよ。炭水化物が足りない人はおにぎりを2個にしてもいいね！

*具によって栄養素の含有量が変動する。マヨ系は脂質が高く、肉・魚系はたんぱく質が高い。

**ドレッシングの量、有無によって脂質の含有量が変動する。

4-2. 大学近隣のスーパーA

～組み合わせ次第で、もっと健康に～

総菜弁当は安く、ボリュームがある。その一方、おかずの品数や野菜が少ない傾向に。不足している栄養素は追加で補おう。

主食として良く買われる3つの商品ごとに、栄養バランスの整え方を考えてみよう。



総菜弁当

たんぱく質

鶏肉の照り焼き、からあげなどのチキン系
豚肉の生姜焼き、レバニラなども



カップラーメン

脂質控えめ

塩、しょうゆ、あつさり系、わかめ入りなど
スープを残せば塩分も抑えられるよ！



のり巻き

たんぱく質

マグロ、サーモン、いか、えびなど魚介系

列ごとに一品ずつ組み合わせてみよう！

■ ■ ■ 自分に必要なブロック数を意識して組み合わせよう！

総菜弁当編

たんぱく質を意識



P: ■
F: ■ ■ ■ ■ ■
C: ■ ■ ■

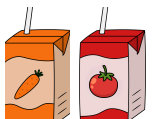
+

**サラダまたは
総菜（野菜）



ビタミン
食物繊維

野菜ジュースまたは
トマトジュース



ビタミン
食物繊維

フルーツ(冷凍可)
またはスムージー



C: ■
ビタミン
食物繊維
(スムージー)

お弁当を選ぶときのポイント！

- ・おかずが複数入っているものを選ぶ
- ・おかずに野菜が入っているものを選ぶ



お弁当だけだと野菜（ビタミン・
食物繊維）が不足しがちに！野菜
か果物を一点入れると安心だよ。

野菜や果物をどうしても摂れない
ときは飲料タイプでもOK！

お弁当だけで完結しがちだから、今度から意識して野菜や
果物を追加してみるね！一緒に摂るとさっぱり食べられそう！



カップラーメン編



P: ■
F: ■ ■ ■
C: ■ ■

+

**チキンサラダまたは
ツナサラダ



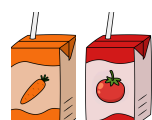
P: ■
ビタミン
食物繊維

総菜（野菜系）



ビタミン
食物繊維

野菜ジュースまたは
トマトジュース



ビタミン
食物繊維

+

*おにぎり



P: ■
F: ■
C: ■

総菜（肉系）



P: ■ ■
F: ■ ■
C: ■

ヨーグルト



P: ■
F: ■
C: ■



カップラーメンのみは、炭水化物とたんぱく質がやや不足。
おにぎりやヨーグルトを加えると両方とも補えるよ！サラダや野
菜ジュースで食物繊維を摂ると、脂質の吸収が緩やかになるよ！

のり巻き編



*(2本分)

P: ■
F: ■ (マヨ系はブロック2つ)
C: ■ ■

+

**チキンサラダまたは
ツナサラダ



P: ■
ビタミン
食物繊維

総菜（野菜系）



ビタミン
食物繊維

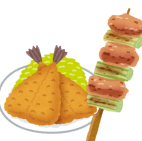
フルーツ(冷凍可)または
オレンジジュース



C: ■
ビタミン

+

総菜（肉系）



P: ■ ■
F: ■ ■
C: ■

*おにぎり



P: ■
F: ■
C: ■

牛乳またはチーズ



P: ■
F: ■
C: ■



のり巻きは脂質がやや低めのため、牛乳やチーズなどの乳製品で補う
といいよ！野菜（ビタミン・食物繊維）も不足しがちだから意識して
摂ろう！自分の摂取量に応じて、のり巻きの本数も考えてみてね！

*具によって栄養素の含有量が変動する。マヨ系は脂質が高く、肉・魚系はたんぱく質が高い。

**ドレッシングの量、有無によって脂質の含有量が変動する。

4-3. 大学近隣のスーパーB

～今日の選択が、明日の身体に～

パンも総菜弁当やカップラーメンと同様に、一つで完結しがち。
不足する栄養素は追加で補おう。

主食として良く買われる3つの商品ごとに、栄養バランスの整え方を考えてみよう。



総菜パン

たんぱく質

チキンや白身魚などの肉系



菓子パン

脂質控えめ

あんぱん、カスタード、ジャム



菓子寄りであるため、主食と必ずセットで摂ろう。たんぱく質と野菜も追加で補おう。



麺類弁当

たんぱく質

肉うどんや、ミートソースなど具入りの種類を選ぼう

列ごとに一品ずつ組み合わせてみよう！

■ ■ ■ 自分に必要なブロック数を意識して組み合わせよう！

総菜パン編



P: ■
F: ■ ■
C: ■



P: ■
F: ■ ■
C: ■
ビタミン
食物繊維



P: ■
F: ■
C: ■
ビタミン
食物繊維

**チキンサラダまたは
ツナサラダ



P: ■
ビタミン
食物繊維



ヨーグルト



P: ■
F: ■
C: ■

フルーツ(冷凍も可)
またはスムージー



C: ■
ビタミン
食物繊維
(スムージー)

*おにぎり



P: ■
F: ■
C: ■



炭水化物と野菜（ビタミン・食物繊維）が不足しているよ。
同時に摂れる野菜サンドやサラダロールがおすすめ！
低脂肪ヨーグルトなら脂質を抑えられるよ！

菓子パン編



P: ■
F: ■ ■
C: ■



*おにぎり



P: ■
F: ■
C: ■

*のり巻き(1パック)



P: ■ ■
F: ■
C: ■ ■

お好み焼きまたは
たこ焼き



P: ■ ■
F: ■ ■
C: ■ ■



**チキンサラダまたは
ツナサラダ



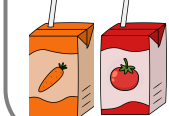
P: ■
ビタミン
食物繊維

総菜（野菜系）



ビタミン
食物繊維

野菜ジュースまたは
トマトジュース



ビタミン
食物繊維



主食から考えてみよう。おにぎりやのり巻きで脂質を抑えながらたんぱく質と炭水化物を補おう！チキンサラダやツナサラダでたんぱく質と野菜を摂れるよ！

麺類弁当編

うどん・パスタなど



P: ■ ■ P: ■ ■
F: ■ ■ F: ■ ■
C: ■ ■ C: ■ ■



**サラダまたは
総菜（野菜）



ビタミン
食物繊維

サラダロール



P: ■
F: ■
C: ■
ビタミン
食物繊維

オレンジジュース
またはスムージー



C: ■
ビタミン
食物繊維
(スムージー)



ヨーグルト



P: ■
F: ■
C: ■

豆乳



P: ■
F: ■
ミネラル

サラダチキン



P: ■ ■
ビタミン



たんぱく質と炭水化物が少し不足しているよ。サラダチキンや豆乳などでたんぱく質を補おう！炭水化物と野菜はサラダロールや野菜サンドで効率よく補えるよ！

*具によって栄養素の含有量が変動する。マヨ系は脂質が高く、肉・魚系はたんぱく質が高い。
**ドレッシングの量、有無によって脂質の含有量が変動する。

ここまでで講義科目はおしまい！

栄養成分表示とブロック数を意識しながら組み合わせられたよ！この方法なら習慣化できそう！



ここまでの栄養素と昼食選択についての確認テストを受けて成績を確認しよう！

確認テスト

テスト概要

- ・目安回答時間：10分
- ・範囲：冊子の1～2限
- ・出題数：10問（すべて選択式）
- ・形式：Googleフォームを利用

成績基準

AA： 10点
A： 9点
B： 7～8点
C： 5～6点
F： 0～4点

注意事項

- ・1～2限受講後、早期に受けましょう
- ・冊子の持ち込み可
- ・単位認定には、確認テストでC以上を取得していることに加え、3・4限の演習の受講が必要です。

回答フォーム



成績がAA～Cの人は3・4限の演習科目に進もう！
Fだった人は1・2限を復習してもう一度挑戦しよう！
AA取れるまで挑戦してみてもいいね！

やった！AAとれたよ！



次は、日常生活で実践するための『演習』科目
外食編と内食編を受講しよう

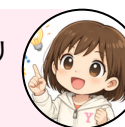
3限目『演習Ⅰ』 外食編：大学近隣飲食店での栄養摂取

3限 シラバス

講義目的：獨協大学近隣の飲食店を知り、栄養素を意識した食選択を行う

講義内容：獨協大学から500m以内の飲食店とスーパー
飲食店紹介①加賀海
飲食店紹介②コーヒーショップルイ
飲食店紹介③旨み処本丸

組み合わせを例にすれば他の商品でも自分にぴったりの昼食にできそう！食の偏りもなくなるね！



まさにその通り！ぜひ他の商品でも試してみてね！
次は学んだ知識を飲食店で実践してもらおうよ！

実践？飲食店に行くことが栄養素と関係あるの？



栄養素を意識して、飲食店のメニューを選択できるようになるんだ！

獨協大学から500m以内の飲食店とスーパー



今回おすすめするのは3カ所
摂れる栄養素ごとにまとめてみたよ！

たんぱく質

加賀海
海鮮
安価で選べる海鮮丼
たんぱく質、炭水化物が豊富
p33へ

脂質

コーヒーショップルイ
洋食
大盛りごはんやハンバーグなど
脂質、炭水化物が豊富
p34へ

炭水化物

旨み処本丸
蕎麦とうどん
蕎麦、うどんと選べるどんぶり
たんぱく質、炭水化物が豊富
p35へ



大学の近くには徒歩圏内に飲食店がたくさんあるよ！
一緒に行ってみよう！

大学近くのお店か... お昼ご飯はいつも大学の
コンビニで済ませちゃうんだよね。



...中央棟から徒歩3分の範囲
(徒歩1分=80mとして算出)

獨協大学前駅方面



- | | | | | |
|-------------|---------------|-------------|----------|--------|
| ①松のや | ⑨ローソンストア100 | ⑬TOBUicourt | ⑳旭日堂 | ㉑加賀海 |
| ②優勝軒 | ⑩どんたく | ⑭ヤオコー | ㉒学食 | ㉓旨み処本丸 |
| ③スシロー | ⑪栄龍軒 | ⑮大戸屋 | ㉔セブンイレブン | ㉕φve |
| ④餃子の王将 | ⑫タンジール | ⑯焼肉ばんり | ㉖コウライ | (ファイブ) |
| ⑤オリーブの丘 | ⑬パンジャビ | ⑰ケンタッキー | ㉗ベルクス | ㉘マウンテン |
| ⑥じゃぱん亭 | ⑭Pandy Bakery | ⑱バーガーキング | ㉙マクドナルド | |
| ⑦ほっともっと | ⑮サリエコーヒー | ㉚VANSAN | ㉚すし花 | |
| ⑧コーヒーショップルイ | | ㉛タリーズ | ㉛ヤマト屋 | |



海鮮丼 650円

このお店で特に摂れる栄養素

…炭水化物、たんぱく質

魚より肉を選びがちな大学生が多い印象...でも、魚にはたんぱく質や鉄分など不足しがちな栄養素がギュッと詰まっています！さらに低脂質で消化にも良いメリットも！専門店で魚のおいしさに気づいて、肉ばかりの食生活の人は新しい昼食の選択肢に追加しましょう！

魚が旨い！

店主の加賀さんが海鮮を使った料理を出すため加賀海という店名に。カウンター席とテーブル席があり、晴れた日にはテラス席でも食べることができます。毎日足立の市場で新鮮な魚を仕入れており、マグロをふんだんに使った海鮮丼は絶品！大学周辺にある安くて美味しい海鮮が食べられる貴重なお店で、教員もよく通っているそうです。



営業時間：11:30～14:00(昼)
17:00～23:00(夜)
お休み：日曜
決済手段：現金のみ
予算：650円～800円
グラウンド門より徒歩2分

教えて管理栄養士さん！

マグロには鉄分が多く含まれていますが、鉄分はどのような人が積極的に摂るべきですか？



不足しがちな栄養素なので、みなさんに積極的に摂ってもらいたいです。特に女性は、より意識して摂取しましょう。鉄分の吸収率を高めるため、動物性たんぱく質や緑黄色野菜と一緒に食べましょう。



チーズハンバーグ 880円

このお店で特に摂れる栄養素

…炭水化物、脂質

手のひらサイズのハンバーグと大盛りごはん、エネルギーをチャージ！脂質制限や糖質制限をしている人もいますが、実は両方とも身体のエネルギーになる必要な栄養素。午後からも頑張るために、しっかり食べて元気を付けましょう！

ライスの量が多い！

類(ルイ)は友を呼ぶという言葉が由来の1964年開店の喫茶店。メニューはハンバーグ、スパゲティ、生姜焼きなど多岐にわたる。下の写真、お分かりいただけるだろうか。なんとこれでライスの普通盛り。山盛りのごはんとも美味しいおかずをご堪能あれ！



教えて管理栄養士さん！

ご飯を食べるとすぐに眠くなってしまうのですが、眠くならないためにはどんな方法がありますか？



食後に血糖値が急上昇したあと、急降下する「血糖値スパイク」が主な原因です。野菜から食べる、よく噛んでゆっくり食べる、腹八分目にすることを心がけましょう。



営業時間：10:00～19:00
お休み：なし
決済手段：現金のみ
予算：600円～900円
西門より徒歩2分



もりそばと明太ご飯のセット 980円

このお店で特に摂れる栄養素

…炭水化物、たんぱく質

蕎麦はあまり食欲がないときも食べることができる頼もしい味方。蕎麦だけだとたんぱく質が少ないので、納豆や玉子、肉などを使った料理と一緒に食べましょう！蕎麦は血糖値の上昇が緩やかなため、眠くなりにくいことに加え、食物繊維が豊富で腹持ちの良さも魅力です！

蕎麦と馬刺しがこだわり！

蕎麦を作り続けて22年。そば粉からこだわった蕎麦と希少部位も食べられる馬刺しが絶品！以前あったお店が馬肉を扱っていたこともあり、馬刺しも名物です。写真はたてがみ(コウネ)で一頭から数kgしか取れない希少部位。蕎麦と一緒に贅沢なお昼ご飯を！



コウネ 980円



営業時間：11:30～14:30(昼)
17:30～23:00(夜)
お休み：月曜、火曜
決済手段：現金のみ
予算：800円～1000円
グラウンド門より徒歩4分

教えて管理栄養士さん！

普段、うどんか蕎麦を気分で決めているのですが、どのような違いがありますか？



うどんは消化しやすく、蕎麦はうどんより食物繊維が多いです。蕎麦に含まれるルチンは毛細血管を強くします。好みで選んで良いと思いますよ。

4限目『演習II』 肉食編：栄養素を意識した朝食づくり

4限 シラバス

講義目的：栄養素を意識した朝食を作れるようにする

講義内容：レシピ1 さばの卵とじ丼
レシピ2 照りマヨチキントースト
レシピ3 サラダチキンで作る親子丼

栄養素から飲食店を選べるんだね！
周りのお店も調べてみようかな！



いいね！栄養素からメニューを決められるようになると、いろんな飲食店で栄養面から選択できるよ！4限目ではゆきが欠食しがちな朝食を実際に作ってみよう！

朝食を食べることは、脳と身体のエネルギー補給に加えて、体内時計をリセットして生活リズムを整えるメリットがあるんだ。

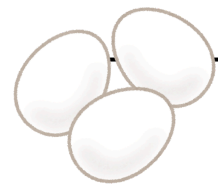
なるほど！朝食は毎日食べないといけないんだね。でも料理なんて全くできないし時間もないよ...
火を使わないで、10分以内でできないかなー。



できるよ！手軽で栄養素を意識したレシピを載せているからさっそく明日から実践だ！そして朝食を習慣にしよう！

recipe 01

さばの卵とじ丼



200~250円



4分~7分



491kcal



材料(1人前)

大学近隣 スーパー価格
(材料1人前当り)

(2026年2月現在)

白ご飯	180 g	128円
さば缶 (みそ煮)	半分	65円
卵	1個	30円
カットねぎ (小口) お好み		20円



\記録を塗り替えろ/

冊子制作者による
タイムアタック!

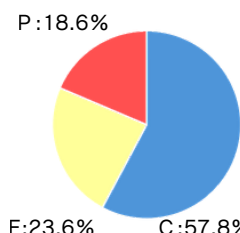
👑1位	3分51秒
2位	4分58秒
3位	5分18秒
4位	5分23秒

『さばの卵とじ丼』の栄養価

熱量	491 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	12.9 g
炭水化物	73.5 g

※「あすけん」を基に算出

PFCバランス



P.8の理想比率のグラフを
思い出してみよう

理想比率に近いグラフ
で、PFCバランスが良い
ことが分かるよ! 野菜
(ビタミン・食物繊維)
も意識して食品を付け合
わせるとさらに栄養素を
意識した朝食になるよ!

さばには脳の活性化に役立つDHA
と生活習慣病の予防に効果的な
EPAがたくさん含まれているんだ!
さばは「青魚の王様」と言われる
ほど、現代人に不足しがちな
ビタミンが豊富なんだよ



【作り方】

①



耐熱容器に卵を割り入れてよく溶き、
さばを加えてほぐしながら混ぜ合わせる

さば缶の汁も適量入れて味付けを
しておくと美味しくできるよ!

②



ふんわりラップをして、電子レンジ
(600w) で1分加熱する

③



1回目の加熱後、取り出して全体を
さっと混ぜ、再びラップをして電子
レンジ (600w) で30~40秒加熱

卵にしっかり熱を通したい場合は加熱時間を
10秒ずつ増やして調節するといひよ!

※容器によって加熱時間を調節してね!

④



温かいご飯に具材をのせ、お好みで
さば缶の汁をかけたら完成!!

【応用編】
自炊カレベルアップ!

草加市役所保健センターレシピ紹介
「小松菜とさば缶の卵とじ」



主な食材
小松菜
玉ねぎ
さば缶
卵

草加市特産「小松菜」を
使ったヘルシーな料理
このままご飯にのせても
バランスの良い献立に

\レシピはコチラ/



不足しやすい野菜を摂ろう!

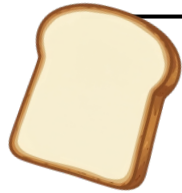


野菜たっぷりのスープ
お味噌汁など

簡単に作れるスープや前日の余った
お味噌汁を食べるなどの工夫をして、
足りない野菜を摂取しよう!

recipe 02

照りマヨチキントースト



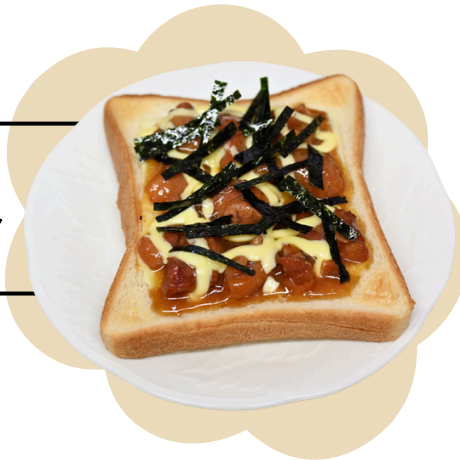
230~280円



5分~10分



375kcal



材料(1人前)

大学近隣 スーパー価格
(材料1人前当り)

(2026年2月現在)

食パン (6枚切り)	1枚	30円
やきとり缶 (タレ)	1缶	171円
スライスチーズ	1枚	40円
マヨネーズ	適量	
きざみのり	適量	



\記録を塗り替えろ/

冊子制作者による
タイムアタック!

👑1位	7分27秒
2位	7分36秒
3位	9分11秒
4位	9分58秒



やきとり缶は、手軽に摂取できる高たんぱく質・低糖質な食材として、とっても優秀！
鶏肉のたんぱく質を単体で摂るよりも、炭水化物のパンと一緒に摂るほうが体への吸収効率が高まるんだよ。

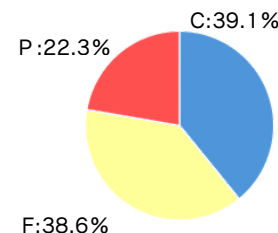


『照りマヨチキントースト』の栄養価

熱量	375 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	16.1 g
炭水化物	38.7 g

※「あすけん」を基に算出

PFCバランス



P:8の理想比率のグラフを思い出してみよう

脂質の割合が高いように見えるけど、栄養価を見ると炭水化物の量が少ないと分かるよ！理想比率に近づくために右の食品を追加で摂ろう！

追加で食べてバランスを良くしよう！



バナナと
野菜ジュース

バナナや野菜ジュースを摂ることで不足していた炭水化物をさらに摂取！この2品であれば同時にビタミンも摂取できるよ!!

【作り方】

①



6枚切りの食パン一枚の上にスライスチーズをのせ、その上にやきとり(タレ)を全て並べる

②



やきとり(タレ)を全て並べたらマヨネーズ適量かける

③



トースター(250℃)で5~10分焼く

アルミホイルやクッキングシートを敷いてから焼くと焦げにくいよ!

④



お皿に移し、きざみのりをのせたら完成!!

【応用編】
自炊カレベルアップ!

草加市役所保健センターレシピ紹介
「ピザトースト」



主な食材

食パン(6枚切り)
玉ねぎ
ピーマン
ウインナー
ピザ用チーズ

ちょっとした手間をかけてピザトーストに！
夜のうちに具材を切っておくと朝はのせて焼くだけ!!

\レシピはコチラ/



recipe03

サラダチキンで作る親子丼



300~350円



5分~10分



431kcal

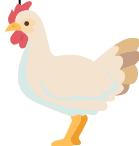


材料(1人前)

大学近隣 スーパー価格
(材料1人前当り)

(2026年2月現在)

白ご飯	180 g	128円
サラダチキン	50 g	115円
卵	1個	30円
玉ねぎ	50 g	50円
めんつゆ	7 g	3円



\記録を塗り替えろ/

冊子制作者による
タイムアタック!

👑1位	7分06秒
2位	7分48秒
3位	9分06秒
4位	9分13秒



『サラダチキンで作る親子丼』の栄養価

熱量	431 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	6.8 g
炭水化物	74.3 g

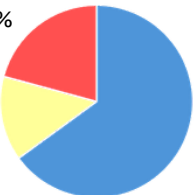
※「あすけん」を基に算出

PFCバランス

P:20.8%

F:14.2%

C:65%



P.8の理想比率のグラフを
思い出してみよう

理想比率に近いグラフ
で、PFCバランスが良い
ことが分かるよ! ビタミン
やカルシウムも意識して
食品を付け合わせると
さらに栄養素を意識した
朝食になるよ!

サラダチキンは 低脂質・高たん
ぱく質の代表格! 筋肉や体の組織
を作る「材料」として最適。
サラダチキンに不足しているビタ
ミンA、D、B12や鉄分を補って
くれるのが「完全栄養食」と呼ば
れる卵なんだ!



【作り方】

①



玉ねぎは薄切りに、サラダチキンは
一口大の大きさにカットする

冷凍の玉ねぎを使えばサラダチキン同様、
下処理の手間なくすぐ作れるからおすすめ

②



溶いた卵に、カットした具材と
めんつゆ7gを混ぜ合わせる

③



ふんわりラップをして電子レンジ
(600w) で2分加熱、一度かき混ぜて
再びレンジで1分30秒加熱する

※容器によって加熱時間を調節してね!

④



温かいご飯に具材を
のせたら完成!!

【応用編】
自炊カレベルアップ!

草加市役所保健センターレシピ紹介
「3色もろ丼」



主な食材
小松菜
高野豆腐
鶏ひき肉
卵
白ご飯

この一皿で主食・主菜・副菜が
そろった具沢山の一品
そばやナムルは作り置きが可能
だからご飯のお供にもおすすめ

\レシピはコチラ/



不足しやすいカルシウムを摂ろう!



牛乳、ヨーグルト、
チーズなどの乳製品

不足しがちなカルシウムは朝のうちから
ご飯のお供として手軽に摂取すること
を心がけよう。

簡単で美味しそうな朝食をたくさん知れたね！
これからは色々な料理にチャレンジしていきたいな！



実は獨協大学の「父母の会」が学生に向けて、栄養バランスを考慮した料理教室を開催したこともあるんだよ！

その名も...

「獨協ファミリーのチャチャッとクッキング」!!

2025年12月10日開催時の様子



講師は本学卒業生で料理研究家の上原まり子さん



実演を交えて包丁の使い方や調理法を教えてもらったよ



最後にはみんなで作った料理を食べたよ

開催日時：2025年12月10日
17:30~19:00

開催場所：獨協大学コミュニティスクエア

参加費：無料（父母の会が負担）

定員：20名

料理内容：雑穀ご飯、鮭のホイル焼き、
厚揚げとわかめのソテー、粕汁、
切り干し大根と納豆和え

(2025年度は上記の形で実施)

参考：第3回獨協大学父母の会主催 料理教室
情報提供：獨協大学父母の会

私たちのために栄養満点で簡単に作れる料理をたくさん教えてくれたんだね!!



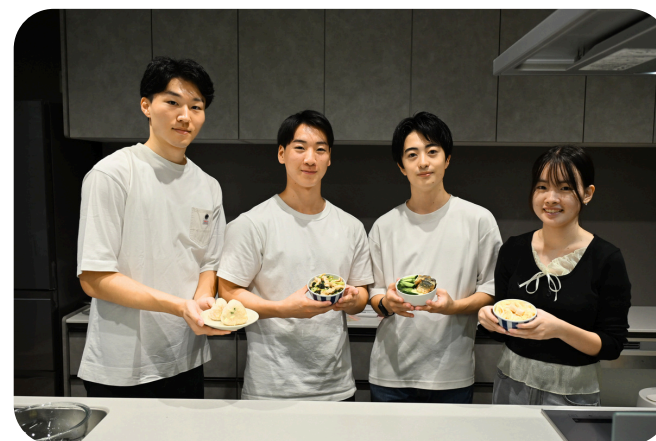
こういう機会を作ってくれた父母の会の皆さんに感謝だね！

おわりに

『食育の再履修』を読んでいただき、ありがとうございます。

ここまで再履修したあなたは、読み始める前より確実に健康へ近づいています。次は本冊子で学び得たことを実際の行動に移してみましょう。AAを取れるまで読み直すのも良いでしょう。

あなたの獨協ライフが健康で楽しいものとなりますよう
チーム一同、心から願っております。



獨協大学コミュニティスクエア・カフェラウンジにて



ご協力いただいたすべての皆様に心より感謝申し上げます

Special Thanks

獨協大学経済学部 高安健一教授

獨協大学父母の会

獨協大学コミュニティスクエアのスタッフの皆様

獨協大学職員の皆様

(学生課、教務課、総合企画課、保健センター)

高安健一ゼミナールOB・OGの皆様

高安健一ゼミナール生一同

【取材にご協力いただいた飲食店】

加賀海・コーヒーショップルイ・旨み処 本丸

【草加市役所】

健康推進部（保健センター、健康づくり課）

自治文化部（つながり共創室）

総合政策部（総合政策課）の皆様

『職員向けの食に関するアンケート』にご協力いただいた皆様

大学への提言

「大学は食育を通じての 人間形成の場である」

大学の理念を実現するためには、学生の心身の健康が基盤となる。私たちの身体は日々の食事によって作られており、健康こそがすべての活動を支えている。本学が食育を通じた人間形成の場となるよう、以下3点を提言する。

第一．栄養素も十分に考慮した食環境の整備

第二．学生への食育に関する情報提供

第三．健康リテラシーを高める全カリ科目の設置

日常の健康づくりは一日にしてならず、継続的な取り組みが重要である。学生はもとより、教職員の健康を支える仕組みを、大学全体で構築していくべきではないだろうか。

- 統計・白書・レポート
 - ・文部科学省『食品成分データベース』（最終閲覧：2026年3月6日）
 - ・総務省統計局（2026年）
『2020年基準 消費者物価指数 全国2026年（令和8年）1月分』
 - ・農林水産省（2025年）『食育に関する意識調査』（令和7年3月）
 - ・厚生労働省（2025年）『日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書』
 - ・厚生労働省（2025年）『令和6年国民健康・栄養調査』
- オンライン
 - ・株式会社asken「現代女性の体型認識と痩せ願望に関する意識調査」
(URL: <https://www.asken.inc/news/20250911-survey> 最終閲覧：2026年3月6日)
 - ・レシピサイトNadia「【革命的！レンジだけで簡単♪さば缶の卵とじ丼】」
(URL: <https://oceans-nadia.com/user/386014/recipe/478294> 最終閲覧：2026年3月3日)
 - ・レシピサイトNadia「照りマヨチキントースト」
(URL: <https://oceans-nadia.com/user/24730/recipe/374462> 最終閲覧：2026年3月3日)
 - ・おいしい健康「サラダチキンで親子丼」
(URL: <https://oishi-kenko.com/recipes/20935> 最終閲覧：2026年3月3日)
 - ・LOTTE「タンパク質が不足するとどうなる？1日に摂取すべき量や摂取源も紹介」
(URL: <https://medipalette.lotte.co.jp/post/258> 最終閲覧：2026年3月8日)
 - ・いしゃまち 家庭の医療情報「摂りすぎはなぜいけない？塩分過多による3つの症状・3つの病気」
(URL: <https://www.ishamachi.com/?p=62516> 最終閲覧：2026年3月8日)
 - ・TANITA「体組成計の測定項目の見かたについて」
(URL: https://www.tanita.co.jp/content/measure_taiseiseikei/ 最終閲覧：2026年3月8日)
 - ・リベアセルクリニック「サルコペニア肥満とは！セルフチェックや解消法を医師が解説」
(URL: <https://fuelcells.org/topics/60849/> 最終閲覧：2026年3月8日)
 - ・Medical DOC「炭水化物が不足をすると現れる5つの症状はご存じですか？管理栄養士が解説！」
(URL: <https://medicaldoc.jp/m/nutrients/nu101/> 最終閲覧：2026年3月8日)
 - ・Medical DOC「炭水化物がとりすぎると現れる5つの症状はご存じですか？管理栄養士が解説！」
(URL: <https://medicaldoc.jp/m/nutrients/nu096/> 最終閲覧：2026年3月8日)
 - ・Medical DOC「脂質の一日摂取量をこ存じですか？過剰摂取すると現れる症状も管理栄養士が解説！」
(URL: <https://medicaldoc.jp/m/nutrients/nu061/> 最終閲覧：2026年3月8日)
- アンケート
 - ・獨協大学学生課「キャンパス食環境に関するアンケート」（2025年6月）
 - ・獨協大学保健センター「2025年度 学生定期健康診断」
- 文献
 - ・飯田薫子・寺本あい（監修）（2019）
『一生役立つ きちんとわかる栄養学 マンガで図解で見てわかる』西東社
 - ・佐藤成美（2022）
『本当に役立つ栄養学 肥満、病気、老化予防のカギとなる食べ物の科学』講談社

『獨協大生のための**食育の再履修**～心身ともに健康な社会人になるための栄養冊子～』

著者：獨協大学経済学部 高安健一ゼミナール Re:Nutrition（リニュー）チーム
齋藤涼太・小林大輝・前川佳輝・川田結稀

E-mail: kenkouishiki2025@gmail.com 本冊子に記載したデータは、2026年3月時点の
情報に基づいています。

高安ゼミHP: <https://takayasu-seminar.com/>

Facebook: @takayasuseminar2017

住所：獨協大学 埼玉県草加市学園町1-1

発行日：2026年3月31日 ※無断転載禁止

Thank you for reading!

\高安ゼミHPはコチラ/

