



車内の金城学院大学

107限目

「調理学」

「白、黒、赤、黄、緑？」

〔食材の色〕

毎日の食事における栄養バランスはとても大切ですが、正確に栄養価を計算するには専門的な知識が必要です。そこで、栄養バランスを簡易的にチェックするために食材の「色」をヒントにする方法があります。それが「白、黒、赤、黄、緑」。「白」はご飯や豆腐、じゃがいもや大根。「黒」は海藻類やキノコやゴマ。「赤」は肉や魚の赤身、トマトやにんじん。「黄」は卵やカボチャ、トウモロコシ。「緑」はブロッコリーやピーマンなどの野菜類。この5色を意識して摂ることで栄養バランスが整い、さらには料理が美味しそうに感じられる効果が得られます。子どものお弁当などでも、様々な色の食材が詰まっていると、楽しく食べることができ、栄養バランスも整います。このように、毎日の食事に5色の食材を取り入れることで、健康的な食生活に近づけることができるのです。

様々な角度から食を学び、人の健康を支える。それが生活環境学部 食環境栄養学科。

強く、優しく。



金城学院大学