

確かな伝統が日々の実践をつくる

本学が開発した食事法をベースに学ぶから、栄養的で、経済的で、おいしい食事づくりの技術が自分のものになる。

ルール1 食事バランス

私たちの周りには1,000を超える種類の食品があり、個々の食品に含まれる栄養素量もさまざま。

詳しくはここから見てね



バランスのとれた食事で健康に

「四群点数法」を使って、気軽に食事を整え、食べる

四群点数法を使えば、面倒な計算なしで簡単に、栄養バランスと食事の全体量が整います。綾は、毎日の食品選択で気軽に使える食事法を考え、改良を重ね、生涯にわたり普及し続けました。

ここがポイント！

本来、複雑で難しいものを、簡単にわかりやすく提案できるのが、実践のプロ。

創立者香川綾が考案した食事の3つのルール。

科学的裏付けをもち、健康のために気軽に実践できる食事のルールを追求し続けました。

綾自身、98歳で生涯を終えるまで、3つのルールをもとにした食事を実践しました。

みんながよろこぶ ◆◆◆ みんなが満たされる ◆◆◆ 買い物から献立・料理まで使える

女子栄養大学
創立者 香川綾が追求し続けた

味良し♪ 栄養バランス良し◎ 家計に良し★

健康をつくる
食事プランのきほん

バランスの取れた食事で健康に
第1群 第2群
食品 80=1点 kcal
第3群 第4群

これこそが、みなさんの腕の振るいどころ！

四群点数法のすすめ

作成：香川栄養学園広報部 (2021年3月)

+ 手軽に栄養バランス

お米本来の栄養価をいかす

毎日の主食(四群点数法 第4群の穀類)を胚芽精米にする

ルール2

主食を胚芽精米にすれば、ビタミンB₁や食物繊維など、不足しがちな栄養素がとれ、栄養バランスが整いやすくなります。

「おいしくて、栄養的で、洗わなくて炊ける近代的なお米」として、綾は胚芽精米を推奨しました。

主食としての
胚芽精米の魅力

創立者香川綾が魅せられた栄養学の魅力
～胚芽精米を主食とした毎日の食事で、健康に～

作成：香川栄養学園広報戦略室(2020年9月)
作成協力：株式会社 東北食糧 [21胚芽精米推進協議会会員]

ここがポイント！

※胚芽精米とは、玄米から外皮(ぬか)だけを特別な装置で取り除き、胚芽を80%以上残した精米のこと。

ここから詳しく！



昭和の初期に脚気の原因がビタミンB₁欠乏であることを立証した島菌順次郎教授(東京帝国大学医学部)のもと、学園創立者の香川昇三と綾は、胚芽米の研究とその普及に力を注ぎました。

+ おいしさ

料理のおいしさの決め手は味

計量カップと計量スプーンを使って料理の味付けをする

ルール3

味のものさし
計量カップと計量スプーン

創立者 香川綾が取り組んだ料理の計量化
～誰がつくってもおいしい味に～

作成：香川栄養学園広報戦略室 (2020年8月)

料理の味付けに計量カップやスプーンを使えば、簡単においしい味に仕上がります。

綾は料理を“計る”ことにこだわり、計量カップと計量スプーンを考案しました。

ここがポイント！

綾の功績は、食材の量に対する調味料の割合(調味パーセント)を明らかにしたこと。計量カップとスプーンは、そのために必要な道具として考案されました。調味パーセントがわかれば、材料の量が違って、ちょうどよい調味料の量がわかります。

ここから詳しく！



▼ 1948(昭和23)年頃の計量カップとスプーンの試作品



例えば サバの味噌煮のおいしい味は

サバの重量(100g)に対し
塩分 1.2%、糖分 8%

調味料は、
信州みそ…小さじ1と2/3(10g)
砂糖…小さじ2と2/3(8g)

これなら、サバの重量が変わっても、調味料の量がわかり、おいしい味に

食塩に換算すると1.2g