

# 生協食生活サポート2024 &ミールカードのご案内

※保護者の方も一緒にご覧下さい※



充実した学生生活を送るためには、健康な身体づくりが大切です。  
九州工業大学生協は「栄養バランスのよい食事」で健康な学生生活をサポートします！

使えば使うほど  
経済的!

ミールカードは便利な『食堂年間定期券』

年間219,000円で  
1日1,350円分の食事ができる!

※スタンダードプラン 1350コースの場合  
※長期休暇中の利用についても選択可能です!

偏りがちな食生活をサポート!

お財布の中身を気にせずあたたかく  
バランスのよい食事を取ることができます

ミールカードのお申込みは下記の日程までにお済ませください

●学校推薦型選抜I

1月12日(金)

●総合型選抜I・II ●学校推薦型選抜II  
●3年次編入学 ●帰国生徒  
●国際バカロレア

2月29日(木)

●一般選抜前期日程  
●私費外国人留学生

3月15日(金)

●一般選抜後期日程

3月27日(水)

期日を過ぎてしまった場合は九州工業大学生協までご連絡ください



九州工業大学生協同組合

お問合せTEL: 0120-02-0498 (戸畑店) 平日10:00~17:00  
0120-02-8424 (飯塚店)  
E-mail: kitcoop.contact@univ.coop

新入生応援  
サイトはこちら



工学部



情報工学部

# ミールカードは大学生の食生活をサポートします

充実した学生生活を送るための健康な身体づくりには、日々の「食生活」が大切です。毎日「栄養バランスのよい食事」を取って、健康で生き生きと学生生活を送っていただくために九州工業大学生協は全力でサポートいたします。健康を支える「食」をミールカードで確保ください。

節約のために食費を削っていないか心配…

## Point 1 食費を1年分確保! 手持ちがなくても大丈夫!

学生の悩みで一番多いのが「生活費やお金のこと」。節約のために食費を削る学生もいます。ミールカードを購入すれば、1年間一定金額の食事を取ることができるので、手持ちのお金がない時も、食事に困ることはありません。

### 節約のために、朝食や昼食を我慢する学生もいます

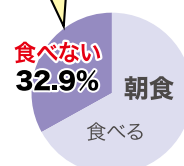
日常生活で気にかかっていること(複数選択)

ランキング  
**1位が… 生活費やお金のこと 53.6%**

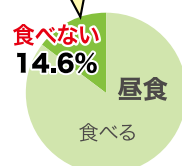
授業・レポート等勉強上のこと…46.8%  
就職のこと…36.4%

(2022年度学生生活実態調査)

約3人に1人が  
朝食を欠食



約7人に1人が  
昼食を欠食



栄養バランスを考えて食事しているか心配…

## Point 2 バランスの良い食事習慣が身につく!

ミールカードなら、1日の利用限度額をムダなく使うために副菜を組み合わせることになるので、バランスの良い食事習慣が身につきます。多くの野菜が摂れるメニューや季節ごとの企画メニューもあるので飽きることなく、また様々なメニューで食の経験を広げることができます。



忙しいので、ちゃんと食事しているか心配

## Point 3 食事はミールカードに任せて、勉学に集中できる!

大学生になると講義、レポート、サークルにアルバイトととても忙しくなります。忙しい中でも勉学に集中できるよう、新生活に慣れるまでは学食でしっかり食べましょう。自炊に挑戦するなら、まずは「週末だけ」など無理なくはじめてみましょう。



## 大学生活まるごとアンケートより (九州地区)

### ★大学の授業・実習に集中できる

- ・テスト期間など、忙しい時に自炊をしなくて済むから助かる。
- ・食材調達、調理時間、洗い物の時間全てが短縮される。

### ★食費を気にせずしっかり食べられる

- ・お金が尽きたときがあってもご飯の心配だけはしなくて済んだ。
- ・食費を気にすることなく栄養のあるものが食べられる。

### ★メニューが多く、栄養バランスが良い

- ・金額ギリギリまで使いたくなるので自然と栄養バランスが摂れる。
- ・野菜が気軽に取れるのが良い。
- ・メニューがたくさんあるので飽きない。

### ★生活習慣が整う

- ・毎日食事を取る習慣ができた。
- ・毎日登校する癖がついた。
- ・1日の食費の上限が定められているため、それ以内に収めるように考えて食事を取る習慣がついた。



### ★食堂だからこそその安心感

- ・大学生活始めたての頃、食事の不安がなかった。
- ・一日一食約束されてるようなものなので気持ちがとても楽。
- ・テスト週間に料理しなくていい安心感。
- ・持っている人も多いため、友達と食堂で同じ時間を過ごせる。
- ・食堂の店員さんたちの挨拶や声掛けに温かさを感じられる。

## 保護者様の声

息子は自宅通学生ですが、通学に時間がかかるため、朝も早く帰りも遅くなり、昼食も夕食もほぼ学校で取ることになり、毎日現金をやり取りするのも大変なので、ミールカードを利用しております。

自分で1日に決まった額の中で食事を取ることになるので使いすぎることもなく学食の栄養が考えられたメニューの中の食生活になるので安心してます。



# ミールカードのプランとおすすめポイント

ミールカードは偏りがちな大学生の食生活をサポートするために生まれたサービスです。利用すればするほど経済的にも大きな助けとなります。

慣れない一人暮らし生活が始まる中で、1年生のうちはほぼ毎日講義の為に大学にきていますので、ミールカードを利用して、食事面の不安だけでも軽くしませんか？

## スタンダードプラン（講義期間中のみ利用可能）



ミールカード1350	
通常営業時の利用限度額	1,350円
短縮営業時の利用限度額	600円
最大値引き額	51,300円
最大利用可能金額	270,300円
申込代金	219,000円

ミールカード1050	
通常営業時の利用限度額	1,050円
短縮営業時の利用限度額	600円
最大値引き額	41,700円
最大利用可能金額	215,700円
申込代金	174,000円

ミールカード600	
通常営業時の利用限度額	600円
短縮営業時の利用限度額	600円
最大値引き額	13,800円
最大利用可能金額	133,800円
申込代金	120,000円

講義期間とは、第1Q～第4Qまでの講義が設定されている期間を指します。

最大利用可能金額は、2023年10月に試算したものととなります。天候不良などにより、閉店する場合がありますので、営業日数を約束できるものではありません。

## ワイドプラン（通年利用可能）

ミールカード1350	
通常営業時の利用限度額	1,350円
短縮営業時の利用限度額	600円
最大値引き額	56,300円
最大利用可能金額	300,300円
申込代金	244,000円

ミールカード1050	
通常営業時の利用限度額	1,050円
短縮営業時の利用限度額	600円
最大値引き額	46,700円
最大利用可能金額	245,700円
申込代金	199,000円

ミールカード600	
通常営業時の利用限度額	600円
短縮営業時の利用限度額	600円
最大値引き額	18,800円
最大利用可能金額	163,800円
申込代金	145,000円

講義期間とは、第1Q～第4Qまでの講義が設定されている期間を指します。

最大利用可能金額は、2023年10月に試算したものととなります。天候不良などにより、閉店する場合がありますので、営業日数を約束できるものではありません。

## 組み合わせメニューのご紹介

### 1日 合計 1,300円以内の組み合わせ 例

フルーツヨーグルト	121円
チキンカツカレー大	473円
ほうれん草おひたし	77円
計	671円



味噌汁	44円
唐揚げねぎ塩レモンソース	275円
千切り煮	77円
ライス小	94円
計	490円





# 生協の食堂・店舗

学生のみなさんに元気で充実した学生生活を送っていただくため  
安全な食材を使用し、栄養バランスのとれたメニューを利用しやすい価格で提供しています。

## 工学部(戸畑キャンパス)

### 戸畑食堂



— 2024年度 営業時間 (予定) —

<講義期間中> 平日 11:00-19:00 (中間閉店 14:00-17:00)  
土曜 11:30-13:30  
日曜祝日: 閉店  
<夏季休暇&  
春季休暇期間中> 平日 11:30-13:30  
土曜日曜祝日: 閉店

※長期休暇は、夏季休暇 (例年8月中旬~9月末まで) と  
春季休暇 (2月末~3月末まで) のことを指します。  
※天候不良、学事日程により営業時間が変更になる場合がございます。

## 情報工学部(飯塚キャンパス)

### 飯塚食堂



— 2024年度 営業時間 (予定) —

<講義期間中> 平日 11:00-19:00 (中間閉店 14:00-17:00)  
土曜 11:30-13:30  
日曜祝日: 閉店  
<夏季休暇&  
春季休暇期間中> 平日 11:30-13:30  
土曜日曜祝日: 閉店

※長期休暇は、夏季休暇 (例年8月中旬~9月末まで) と  
春季休暇 (2月末~3月末まで) のことを指します。  
※天候不良、学事日程により営業時間が変更になる場合がございます。

ミールカードを  
利用できる範囲

**食堂**

すべてのメニュー、ドリンク・デザート (1回のお食事につき1つまで)

**店舗**

大学生協自家製弁当、仕入れお弁当、おにぎり、サンドイッチ、サラダ、  
サラダチキンなど。また、ドリンク・デザート (1回のお食事につき1つまで)

※詳細は各店舗の案内をご確認ください

※ドリンク・デザートは、合計 170 円以上の食品を購入された場合ご利用可能です。  
※1日の利用限度額を超過した場合、電子マネーもしくは現金でお支払い可能です。

# ★ イベントやフェアも開催しています!

生協食堂ではさまざまなフェアを開催し、限定メニューなどを提供しています。



※画像は2023年度実施分です

# 生協食堂のメニューの一部をご紹介します

※2023年8月現在の価格です

## MAIN DISH 主菜



鯖味噌煮  
¥187 (税込) ¥170 (本体)



ハンバーグトマトソース  
¥275 (税込) ¥250 (本体)



ローストチキン  
¥319 (税込) ¥290 (本体)



ササミチーズタルタルソース  
¥275 (税込) ¥250 (本体)

人気  
メニュー

## SIDE DISH SALAD 副菜・サラダ



冷奴  
¥55 (税込) ¥50 (本体)



ほうれん草  
¥77 (税込) ¥70 (本体)



ヘルシーサラダ  
¥99 (税込) ¥90 (本体)



スライスオクラ  
¥77 (税込) ¥70 (本体)

人気  
メニュー



ほうれん草ごまナムル  
¥99 (税込) ¥90 (本体)



鶏きも煮  
¥99 (税込) ¥90 (本体)



ロマネスコのごまネーズ  
¥99 (税込) ¥90 (本体)



ポテト野菜サラダ  
¥121 (税込) ¥110 (本体)



スパイスチキンサラダ  
¥121 (税込) ¥110 (本体)

人気  
メニュー

## CURRY DONBURI カレー・丼



ロースカツカレー 中  
¥418 (税込) ¥380 (本体)



本格麻婆丼 中  
¥418 (税込) ¥380 (本体)



塩だれカツ丼 中  
¥418 (税込) ¥380 (本体)



サーモンビビンバ丼 中  
¥473 (税込) ¥430 (本体)

人気  
メニュー

## NOODLE めん



担々麺  
¥429 (税込) ¥390 (本体)



豚骨ラーメン  
¥385 (税込) ¥350 (本体)



かけうどん  
¥231 (税込) ¥210 (本体)



かき揚げうどん  
¥319 (税込) ¥290 (本体)

人気  
メニュー



### ライスの価格

ミニ	¥73 (税込) (¥67/本体)	中	¥115 (税込) (¥105/本体)
小	¥94 (税込) (¥86/本体)	大	¥136 (税込) (¥124/本体)



### スープの価格

味噌汁	¥44 (税込) (¥40/本体)
豚汁	¥121 (税込) (¥110/本体)

## BENTO 大学生協 自家製弁当



牛肉のバター醤油炒め丼  
¥440 (税込) ¥408 (本体)



チキン竜田レモン重  
¥400 (税込) ¥371 (本体)



豚マヨ焼肉重  
¥400 (税込) ¥371 (本体)



### 食品添加物は自主基準を設け 安全性を確認しています

#### 【食品添加物の使用に対する考え方】

- 使わずにすむものは使わない
- 使う場合でも最低限の量に限る
- 安全性に問題のあるものは使わない

### 大学生協自家製弁当容器のリサイクルにご協力ください

大学生協自家製弁当に使用している容器は、熱圧着で表面にフィルム加工がされており、使用後はフィルムを剥がせば洗浄せずに回収・リサイクルができるようになっています。

※一部回収できない弁当容器がありますのでご注意ください。



カドのつまみを折り汚れたフィルムを剥がします



# メニューカードの栄養情報を活用しよう



## 【1日の目安摂取量について】

目安量は男女共、身体活動レベルⅡを基準にしています。身体活動レベルⅡとは「通学やアルバイトで2時間程度歩く他に1時間程度の運動をしている」活動量です。



エネルギー	302kcal
タンパク質	21.5g
脂質	15.4g
炭水化物	22.3g
食塩相当量	1.9g
カルシウム	43mg
野菜量	124g

食材中のアレルゲン

Wheat	Milk	Shrimp
Crab	Peanut	Soybean

## エネルギー量

基礎代謝量と運動量で必要量が決まります。生協食堂では、1日必要エネルギーの85%を食事から取ることを提案しています。

【1日の目安摂取量】 男性:2650kcal 女性:2000kcal

## タンパク質

筋肉や臓器など、身体を構成する要素です。

【1日の目安摂取量】 男性:86g 女性:65g

## 脂質

細胞膜の成分や、ホルモンの材料になります。

【1日の目安摂取量】 男性:82g 女性:62g

## 炭水化物

身体の主要なエネルギー源です。

【1日の目安摂取量】 男性:391g 女性:295g

## 食塩相当量

麺類、煮物等は、汁も含めた量を表示しています。

【1日の目安摂取量】 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

## カルシウム

歯や骨の主要な構成成分です。

【1日の目安摂取量】 男性:800mg 女性:650mg

## 野菜量

緑黄色野菜とその他の野菜の合計量です。いも類、きのこ類は含みません。

【1日の目安摂取量】 350g

## アレルギー表示

使用食材に含まれるアレルギー物質を表示しています。

<表示を義務づけられている7品目>



この他、表示を推奨されている21品目及び魚介類の使用の有無をご説明するものです。生協食堂では、どのメニューも共通の器具を使って調理しています。アレルギーが発症しないことを保証するものではありません。

# 栄養バランスのとり方について

## 組み合わせ例

### 身体の調子を整える

野菜・芋・海藻、きのこなどが主材料の小鉢のおかず。主にビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食材が中心。不足しがちな野菜を多く取るために副菜を2品にすると理想的。

### 副菜

### 主菜 血や筋肉など身体を作る

肉・魚・卵・大豆・大豆製品といったメインとなるおかず。主にタンパク質や脂質の供給源。動物性と植物性のどちらのタンパク質も偏りなくとること。



### 身体のエネルギーとなり力や体温になる

ご飯・パン・麺類。炭水化物が多く含まれる食品。

### 主食

### 汁物

味噌汁・豚汁・スープなど。不足しがちな栄養素を補い、食事の満足度を上げる。

## バランスのいい組み合わせのルール

### ★主食・主菜は1食につき1品ずつに

主食や主菜にあたる料理が2品以上並ぶと栄養バランスが崩れ、エネルギー過多に。

### ★1日の中で同じメニューが重ならないように

同じ食品を繰り返し取っていると栄養バランスが偏ります。また同じ調理法が重なると油分や塩分の摂り過ぎにつながります。

### ★それぞれの主材料は違うものにする

多くの食品を取った方が、様々な栄養素が摂れます。主食が卵サンドで主菜がハムエッグだと取れる食品数が少なくなります。

# 利用履歴・栄養価をスマートフォンやパソコンで確認できます

『univcoopマイポータル』に、生協電子マネー・ミールカードでお支払いされた履歴が表示されます。食べたメニューや栄養価など、月ごとの利用状況を確認できます。



**保護者様も安心!**

ミールカードの利用状況をWebで確認することができるので、お子様がどんな食事をしているのか、また大学への通学状況もわかります。

## ■ 食堂利用履歴の見方

- 1 1か月の利用状況を確認できます**  
朝(～11時)、昼(11時～16時)、夜(16時～)として、ご利用のあった日に表示しています。  
右上のタブをクリックすることで、過去の履歴を遡って確認することができます。
- 2 当月1か月の利用回数および利用総額の集計結果を確認できます**
- 3 栄養価等を確認できます**  
「栄養価等」は、エネルギー量・タンパク質・脂質・炭水化物・食塩相当量・カルシウム・野菜量・鉄・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンCの12項目を確認することができます。  
「平均値」は、月ごとの1食の利用平均値となっています。  
「充足率」は「1食の目安量」に対しての「平均値」の割合となっています。  
「1食の目安量」は④のタブでお子様に合ったものを選択してください。
- 4 タブをクリックして性別や身体活動レベルを選ぶと  
お子様に合った1食の目安量を確認できます**
  - ▶ 身体活動レベルI(低い)  
生活の大部分を座って過ごし、運動をしていない学生  
通学やアルバイトで2時間程度歩いたり、立っての動作をしている
  - ▶ 身体活動レベルII(普通)  
通学やアルバイトで2時間程度歩く他に1時間程度は  
クラブやサークルで運動やアルバイトでよく動く作業をしている
  - ▶ 身体活動レベルIII(高い)  
頻繁に運動を行う習慣がある、または移動や立っての作業が多い  
アルバイトに従事している
- 5 利用した日時、メニュー、店舗、金額や食事の栄養価等を  
個別に確認できます**  
栄養価が反映されないメニューはメニュー名の前に「※」が付きます。



## ■ 利用履歴の確認に必要な手続き

### 1) 学生本人の生協加入・ミールカードの申込

学生本人の生協加入手続きと同時に、ミールカードもWebでお申込できます。

生協加入・ミールカード  
のお申込みはこちら



### 2) 学生本人の『大学生協アプリ(公式)』登録

生協加入手続き後、学生本人のメールアドレスに『【重要】大学生協加入 組合員番号のお知らせと「アプリ登録」のお願い』というメールが届きますので、案内に従い入学前までに学生本人のスマートフォンでアプリ登録をお済ませください。

※ミールカードは利用開始日以降、生協電子マネーは3月以降に  
申込順で順次表示されるようになります。  
※スマートフォンが無い方、登録ができない方は大学生協へお問合せください。

ミールカード・生協電子マネーの  
利用にはアプリ登録が必要です



### 3) 保護者様の『大学生協アプリ』登録 (保護者様が利用履歴を確認したい場合)

生協加入手続き後、保護者様のメールアドレスに大学生協アプリ登録案内のメールが届きますので、案内に従いアプリをご登録ください。

# お申込み期日について

ミールカードのお申込みは下記の日程までにお済ませください

●学校推薦型選抜I

**1月12日(金)**

●総合型選抜I・II ●学校推薦型選抜II  
●3年次編入学 ●帰国生徒  
●国際バカロレア

**2月29日(木)**

●一般選抜前期日程  
●私費外国人留学生

**3月15日(金)**

●一般選抜後期日程

**3月27日(水)**

期日を過ぎてしまった場合は九州工業大学生協までご連絡ください

## お申込み方法

九州工業大学生協のWebサイトでお申込みください

ミールカードのお申込みには、生協への加入が必要です。生協への加入手続きも一緒にお願いします。

お申込み  
はこちら



## 利用方法

### 食堂レジで『大学生協アプリ(公式)』

生協加入手続き後、学生本人のメールアドレスに『【重要】大学生協加入 組合員番号のお知らせと「アプリ登録」のお願い』というメールが届きますので、案内に従い利用開始日までに学生本人のスマートフォンでアプリ登録をお済ませください。

※ミールカードは利用開始日以降、生協電子マネーは3月以降に申込順で順次表示されるようになります。



「大学生協アプリ(公式)」

▼インストールはこちら▼

【iPhoneの方】 【Androidの方】



## Meal Card Q&A よくお問い合わせいただく内容をまとめました

**Q1** 生協の組合員でなければ利用できないの？

**A** その通りです。生協加入手続きもあわせてお願いします。

ミールカードは、九州工業大学生協の組合員であることが利用条件です。必ず生協にご加入ください。

**Q2** 1日の利用限度額以上使いたいときは？

**A** 電子マネーや現金で精算できます。

1日の利用限度額を超過する場合は、電子マネーで不足分を精算したり、現金でお支払いいただけます。

**Q3** 1日何回使えますか？

**A** 1日の利用回数に制限はありません。

1日の利用限度額までは何度でもご利用いただけます。

**Q4** 生協のどの商品でも利用できるの？

**A** 食堂の食事や店舗の一部食料の購入に利用できます。

ミールカードで利用できるのは、生協の食堂で提供する食事と、店舗で販売する大学生協自家製弁当、その他一部食品です。また、食事と同時購入の場合に限りドリンクまたはデザートを1つ購入することができます。

**Q5** ミールカードはいつから使えますか？

**A** 2024年4月3日(水)から使用できます。

利用開始日以降は、レジで『大学生協アプリ(公式)』をかざしていただければご利用できます。入学前までに、アプリのインストール・登録をお済ませください。

**Q6** ミールカードを友人に使わせてあげてもいいですか？

**A** ミールカードは本人利用限定です。

ミールカードは本人以外には利用できません。他人へ貸したり、他人の分の購入は、禁止です。禁止行為が判明した際は、利用停止措置をとらせていただきます。

**Q7** 解約や返金の方法は？

**A** 長期入院や退学などの場合、所定の方法で返金します。

途中解約は、中途退学、休学、留学、傷病等による長期入院などの理由の場合には、残金を返金いたします。これ以外の中途解約の場合は1.5ヵ月相当分の違約金を差し引いて返金します。(詳細は、ICカード利用約款をご覧ください)



▲  
ICカード利用約款

**Q8** その日使えなかった分は繰越できますか？

**A** ミールカードの繰越はできません。

電車の定期券と同様にお考えください。毎日ご利用ください。