



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

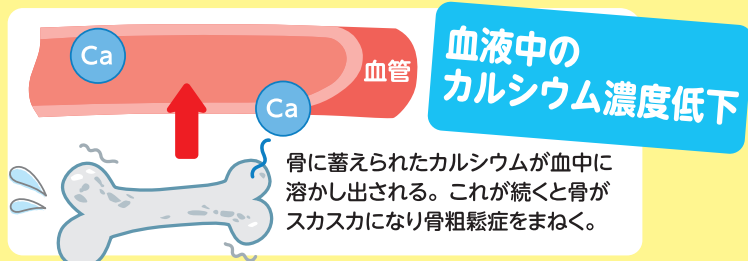
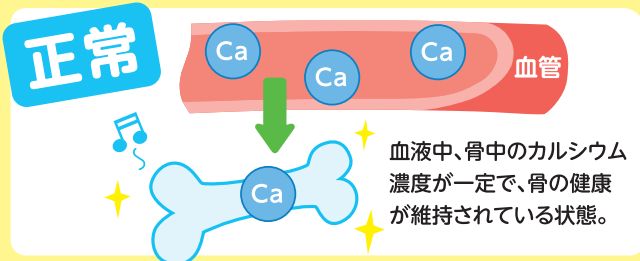
# 管理栄養士からのお便り

2023年11月

今年は秋が短く、あっという間に冬が近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と規則正しい食生活に努めて、健康管理に注意してくださいね。スープや鍋に野菜をたっぷり入れると野菜のビタミンなどを逃さず摂ることができ、身体も温めてくれるのでおすすめです。

## 強い骨を作ろう!!

骨には、身体がカルシウムを必要としたときに、それを補充するための貯蔵庫になるという重要な役割があります。骨の密度は20歳前後でピークを迎え、歳を重ねるにつれて減少していくため、20歳ごろまでに骨量を増やしておくことが大切です。



### 大学生協食堂 おすすめメニュー

カルシウムたっぷり和え

豆腐とあさりのうま塩煮



ししゃもフライ

### 骨づくりに大切な3つのポイント

- 1 ポイント** 骨をつくるための栄養を摂ろう
  - カルシウム** 骨の主成分
  - ビタミンD** カルシウムの吸収を助ける
  - ビタミンK** カルシウムを骨に沈着させる

- 2 ポイント** 適度な運動で強い骨づくり
 

なわとびやジョギングなど、骨にほどよい負荷をかける運動、ウォーキングや水泳などの有酸素運動や、ヨガなどのストレッチ、スクワットなど筋力を増強する運動をバランス良く行いましょう。

- 3 ポイント** 日光を浴びることも大切
 

骨づくりに必要なビタミンDは、日光に当たることで皮膚で合成することができます。1日に10分で良いので日光を浴びることが、骨の健康につながります。

### 12月 大学生協食堂 「1年間ありがとうフェア」 のお知らせ

フェア開催期間 2023年12/4(月)~12/16(土)  
この時期にしか食べられないメニューをご準備しております。  
みなさまのご利用をお待ちしております。  
※店舗によってお取り扱いが異なる場合がございます。

大根カニカマサラダ

中津から揚げ



ネギ豚塩丼中



濃厚鶏白湯ラーメン



ひとりひとりの毎日の健康を大学生協食堂が支えます

大学生協は  
応援します。