



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からの便利

2024年3月

卒業生のみなさん、あと1カ月で新生活がはじまりますね。  
試験を終えてそれぞれの春休みをすごされているみなさんも次のスタートにむけて準備をすすめましょう!

## 花粉症のつらい季節がやってくる!



### 花粉症って?

花粉症とは、スギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされることで、季節性アレルギー性鼻炎ともいいます。最も多いのは春のスギ花粉症ですが、鼻炎を引き起こす花粉は、日本では約60種類も存在すると報告されています。

花粉生活から  
花粉症対策をしよう

### ビタミン・ミネラルをしっかり摂る

ビタミン B6  
亜鉛

新陳代謝を活発にし、新しい細胞をつくり免疫機能を正常に保つ

牛肉、マグロ、カツオ、にんにく、高野豆腐など

ビタミン A  
ビタミン C

粘膜やコラーゲンの合成を助け皮膚や粘膜の健康を維持する

緑黄色野菜、淡色野菜、果物など

### 腸内環境を整える

免疫細胞の70%が腸に存在します。善玉菌の多い腸内環境をつくることで花粉症のアレルギー反応を抑えると考えられています。

乳酸菌・ビフィズス菌

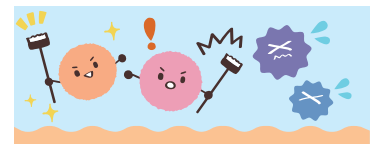
ヨーグルト、キムチ、納豆、味噌など

オリゴ糖

大豆、バナナ、玉葱、アスパラガスなど

食物繊維

こんにゃく、海藻、野菜、きのこなど



## 大学生協食堂 おすすめメニュー

フルーツヨーグルト

ほうれん草ごまナムル

鶏きも煮

鶏と枝豆のタンパク和え

かつおカツ青じそだれ

豚汁

## ミールカード更新・新規加入お手続きについて

2023年4月～2024年3月ミールカードの利用期限も残すところあとわずかです。  
2024年4月からのミールカードの更新・新規加入の受付は随時行っております。  
お手続きについて詳しくは食堂スタッフへお尋ねください。

元気に充実した学生生活を送れるように、  
今後も大学生協が食生活をサポートしていきます。

### ミールカードのメリット

- ①健康的な食生活をサポートします。
- ②利用履歴で自分の食生活を振り返ることができ、保護者さまも安心です。
- ③食費を一年分確保!手持ちがなくても大丈夫。
- ④利用すればするほど経済的です。