



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5月

新学期がスタートし、1か月がたちました。新入生の皆さんは、大学生活のリズムがつかめてきたところではないでしょうか。4月の疲れがでてきている方もいらっしゃるかもしれません。メンタルを健やかに過ごすために、まずは1日3食の食生活のリズムを整えて、規則正しい生活を心がけましょう。休息も大切ですが、食事でも予防や改善につなげることができます!

その不調

## セロトニン不足かも!

やる気が起きない

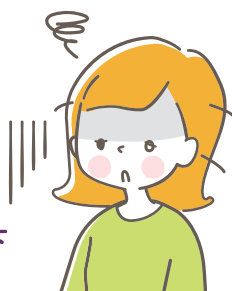
ネガティブ思考になる

体がだるい

頭痛、腹痛

思考力、集中力の低下

食欲低下



### セロトニンとは?

精神を安定させる働きのある脳内神経物質で、必須アミノ酸の「トリプトファン」という物質から合成されます。トリプトファンからセロトニンを合成するには「ビタミンB6」も必要ですが、それらは食事からとる必要があります。

**トリプトファンやビタミンB6を多く含む食材**  
赤身魚・肉類、大豆製品、ヨーグルト、ナッツ類、レバー、サバ、鶏むね肉やささみ等

鶏きも煮



鯖の生姜煮



セロトニンを増やすには

## ぴったりメニュー!

ほかにもセロトニンを増やすために、日光を浴びる、ウォーキングなどのリズム運動が良いとされています。お天気が良い日は散歩をしてみても?

フルーツヨーグルト



ササミチーズカツタルタルソース

## 特別企画!主菜対象メニューの **20円引き** を実施中です!

勉強やサークル活動等キャンパスライフを充実させるには、健康な身体でいることが欠かせません!大学生協では、組合員のみなさんへの新生活応援企画として、対象メニューが期間中20円引きです!!ぜひ、ご利用ください★

**提供期間** 5/6(月)~5/11(土) 鶏からおろしポン酢  
5/13(月)~5/18(土) 照りタルハンバーグ

しっかり食べて  
元気に  
過ごしましょう!

### 6月 食堂企画 「管理栄養士考案メニューフェア」 のお知らせ

**フェア開催期間** 2024年6/10(月)~6/22(土)

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。

よだれ鶏のピリ辛冷麺



玉ねぎたっぷり唐揚げ

あさりの鉄分たっぷり和え

麻婆ピビンバ丼中

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。