



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

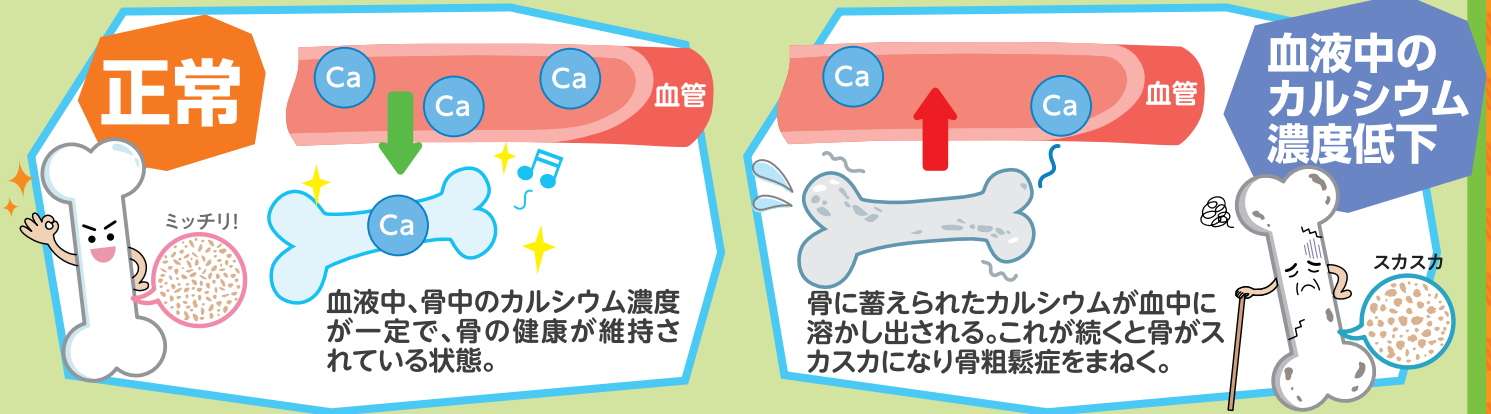
管理栄養士からの便利

2024年11月

秋も深まり、あっという間に冬の季節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ことで野菜のビタミンなどを逃さず摂ることができます。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、体がカルシウムを必要としたときに、カルシウムを補充するための貯蔵庫になるという重要な役割もあります。骨の密度は20歳を前後でピークを迎え、その後歳を重ねるにつれてどんどん減少していくので、20歳までに骨量を増やしておくことが大切です。20歳以降も骨量を維持し続けるために食事や運動で骨貯金を行いましょう。



骨づくりに大切な3つのポイント!

- 1 骨をつくるための栄養を摂ろう**
ポイント
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 適度な運動で強い骨づくり**
ポイント
ジョギングやウォーキング、縄跳び、ストレッチやスクワットなども◎

- 3 日光を浴びることも大切**
ポイント
皮膚でビタミンDの合成が促進されます。短時間でもよいので日光浴をしましょう。

大学生協食堂 おすすめメニュー

モロヘイヤとオクラのおひたし



わかさぎ南蛮



豆腐とあさりのうま塩煮



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 2024年12/2(月)~12/14(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。

自慢の唐揚げ



焦がしニンニク豚丼中



いかオクラ和え



こってりラーメン(鶏白湯)



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。