



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12月


今年もあとわずかとなりました。どんな1年をお過ごしでしたでしょうか。1年間、大学生協食堂をご利用ください、ありがとうございました。

皆さんが大学生協食堂で食事を摂り、活力をつけて大学生活が充実したものになっていれば嬉しいです。

寒さに負けないからだづくり

体温が1℃下がると免疫力が30%も落ちるといわれています。寒さ到来の時期、食べるものを工夫して、**体を内側からあたためる食事を心がけましょう。**

タンパク質で身体づくり!

 **肉・魚・卵・牛乳・大豆製品**など
筋肉や内臓はタンパク質で構成されており、身体の熱は筋肉からも発生しているので、しっかり摂りましょう。



発酵食品も上手に取り入れよう!

味噌・納豆・ヨーグルト・チーズなど
発酵食品に含まれるビタミンB群や必須アミノ酸には血行促進効果があるといわれています。



香辛料も活用しよう!

唐辛子・生姜など

唐辛子のカプサイシンや生姜のショウガオールが身体を内側から温めてくれます。冷える感じるときは白湯に生姜とはちみつを入れて飲むのもおすすめです。



冬野菜で身体を温める!

大根・人参・ごぼう・れんこんなど

土の中でできる野菜は身体を温める作用があるといわれています。とくに根菜類はビタミンC、ビタミンE、ミネラルが豊富で、血行を促進してくれたり、代謝を高めてくれます。



大学生協食堂 おすすめメニュー

花野菜のカレーマヨ和え



豆腐とあさりのうま塩煮



豚汁



ビタミンの中には水に溶けるものも多くあるので、スープにすることで、栄養を逃さず摂れます!

1月 大学生協食堂 「みちのく北海道フェア」 のお知らせ

フェア開催期間 2025年1/13(月)~1/25(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。

鶏ザンギ



たらフライオーロラソース



宮城県産菱わかめサラダ



2種のサーモン丼中



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。