



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からの便利

2025年1月

新年あけましておめでとうございます。今年もみなさんの大学生活を食の面からサポートさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

風邪や感染症がはやり始める時期なので、野菜や果物、魚などを上手に活用して丈夫な体で乗り切りましょう！

## 試験期に摂りたい栄養素

### 免疫力UP! / ビタミンA



のどや鼻の粘膜を強化し、風邪を予防するビタミンです。揚げ物・炒め物・オイル入りドレッシングなど油と一緒に食べると吸収率が上がります。

食材 緑黄色野菜、レバー など

### 疲労回復に! / ビタミンB1



代謝ビタミンとも言われ、エネルギーを作るために必要です。適切に摂取する事でブドウ糖をエネルギーに変換する事ができ、脳の活動を活発にします。

食材 豚肉、レバー、大豆製品など

### ストレスに対抗! / ビタミンC



身体のサビをとる(抗酸化)ビタミンで、その他にも免疫を高めたり、ストレスの軽減を助けます。人の身体では作られない為、食事から摂る必要があります。

食材 果物、ブロッコリーなど野菜

### 体力UPに! / タンパク質



免疫力や体力をUPさせるためにはタンパク質が必要です。神経伝達物質や細胞はタンパク質で出来ているため、良質なタンパク質を取り入れることが大切です。

食材 肉類、魚介類、卵、大豆製品など

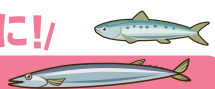
### 集中力UP! / カルシウム



イライラやストレスを鎮め、精神を安定させる働きがあります。

食材 牛乳、乳製品、海藻など

### 記憶力UPに! / DHA



青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸で記憶力や情報伝達の機能を高める効果が期待されます。

食材 サンマ、サバ、イワシなど青魚

## 朝ごはんは集中力アップ!

朝食をしっかり食べることで、必要なエネルギー(ブドウ糖)をゲットした脳は活発に活動するため、集中力もアップします。テストの得点も朝ごはんを食べた人のほうが高いというデータもあります。手軽に食べられる食品もうまく活用して、少しずつ食事内容をステップアップしていきましょう!

### 手軽にとれるおすすめ食品!

おにぎりやサラダチキン、ミニトマトやバナナ、乳製品など手軽な食品がおすすめです!



まずは朝ごはんの習慣を作り、徐々に食事内容をステップアップしていきましょう!



### ① 飲み物

お茶や牛乳、野菜ジュースなどコップ一杯からスタートしてみましょう!



### ④ 果物

旬の果物を食べましょう!



### ③ おかず

目玉焼きやウインナー、納豆など簡単な物から調理してみましょう!



### ② 主食(おにぎりやパン)

前の日に買って帰ると、より簡単にチャレンジできますね。

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!

## 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)

※店舗によってお取り扱いが異なる場合がございます。



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。