



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

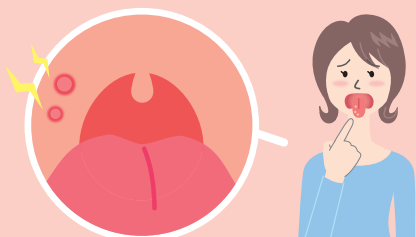
管理栄養士からの便利

2025年2月

暦の上では「立春」、文字通り冬の季節から、春の季節に移るとい季節の変わり目を意味します。しかし、まだまだ寒さの厳しい日が続き、春を感じるには時間がかかりそうです。春休みを有意義に過ごすために、栄養バランスの取れた食事で寒さに負けない身体づくりを心掛けてくださいね。

口内炎に悩んでいませんか？

口の粘膜などにできる口内炎。痛みで食欲がなくなってしまう経験が一度はあるのではないのでしょうか。季節の変わり目や抵抗力が下がると口内炎になりやすいといわれています。



どんなときになりやすい？

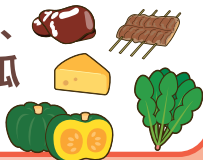
- 食事が不規則で、ビタミン不足になっている
- 疲労や睡眠不足が続いている
- 風邪や胃腸障害など体調を崩している

口内炎予防やビタミン不足にはぜひこの食品を！

ビタミンA

身体の抵抗力を高め、粘膜を正常に維持してくれます。

うなぎ、レバー、乳製品、ほうれん草、小松菜、南瓜



ビタミンB群

粘膜の修復や抵抗力を高めてくれます。

いわしやサンマ、サバなどの青魚、レバー、鶏卵、牛乳やチーズなどの乳製品、納豆、ほうれん草等



ビタミンC

免疫力、抵抗力を向上させてストレスケアにも欠かせません。

レモンなどの柑橘類、ブロッコリー、パプリカやピーマン、じゃがいも等



大学生協食堂 おすすめメニュー

ビタミンC

ブロッコリーピーナツ和え



ビタミンA

ビタミンB群

鶏きも煮



ビタミンA

ビタミンB1

豚味噌ちゃんこ煮



ビタミンC

鶏野菜炒め



ミールカード更新・新規加入お手続きについて

2024年度ミールカードのご購入ありがとうございました。利用期限も残すところあとわずかです。2025年度分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。ミールカードをご利用いただくことで、毎日1食でもしっかりとバランスを考えた食事を取り、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 食費を一年分確保できるので、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。