



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からのお便り

2025年3月

卒業までのカウントダウン中、スーツに身を包んで就職活動を始めた、試験を終えてほっと一息春休みを謳歌している、十人十色の春休みをお過ごしのことと思います。貴重な長期休暇ですので、普段の生活ではチャレンジできないことにぜひ挑戦してみてくださいね。あと1か月で1年がスタートします。身体も心も、新たな1年に向けて準備を始めましょう！

## 免疫力UP!↑のコツ



体に存在する免疫細胞の約70%が腸に存在しているといわれています。善玉菌の多い腸内環境を作ることによって、この季節に多い花粉症のアレルギー反応を抑えらると思われています。腸内環境を整えてくれる食材を上手に活用してみてくださいね。

善玉菌を増やす食品を選ぼう

### 発酵食品

ヨーグルト・キムチ  
納豆・味噌など

### オリゴ糖

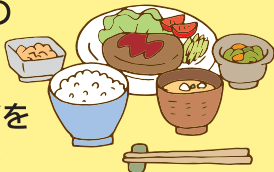
玉ねぎ・ごぼう  
大豆・バナナなど

### 食物繊維

野菜やきのこ  
海藻類(ひじきやわかめ)など

### バランスのとれた食事をこころがける

おかずの種類を増やすことで、より多くの栄養を摂ることができます。上記の食品を取り入れつつ、タンパク源となる主菜や野菜がとれる小鉢や汁などを組み合わせて取りましょう。



### 適度な運動で体温を上げる

体温が1℃上がると免疫力は5~6倍上がるともいわれています。ストレッチやウォーキング、スクワットのような運動を週2~3回続けて、筋肉を動かしましょう。(ストレス発散にもなります!)



### 大学生協食堂 おすすめメニュー



フルーツヨーグルト



春の塩きんぴら



鶏と野菜の中華炒め



豚汁

### 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。