



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5月

新学期がスタートし、1か月がたちました。新入生の皆さんは、大学生活のリズムがつかめてきたころではないでしょうか。大学生協が加入をおすすめしている共済による報告では、2023年度の支払い件数が、こころの病での入院が615件、通院（こころの病早期対応保障による診療）が3,272件がでした。食事は身体を作るだけでなく、こころの安定にも欠かせません。新生活の疲れがでたり、元気がでない方は、欠食せずに規則正しい食事をするところからはじめましょう。



その不調、
セロトニン不足かも！

元気がでないときの おすすめの食生活！

食生活編

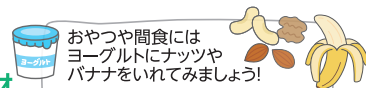
5月のゴールデンウィークを過ぎると、新生活の緊張が緩んで、不調がでてきやすい時期になります。食事です予防や改善につなげることができます！

セロトニン
とは？

精神を安定させる働きのある脳内神経物質で、必須アミノ酸の「トリプトファン」という物質から合成されます。トリプトファンからセロトニンを合成するには「ビタミンB6」も必要ですが、それらは食事からとることができます。

トリプトファンやビタミンB6を多く含む食材

赤身魚・肉類、大豆製品、ヨーグルト、バナナ
ナッツ類、レバー、サバ、鶏むね肉やささみ等



セロトニンを
増やすのに
ぴったりの
メニュー！

ササミチーズカツデミソース

鯖塩焼き

鶏さも煮

豆腐チャンプル

運動編

セロトニンを増やすために、日光を浴びる、ウォーキングなどのリズム運動が良いとされています。お天気が良い日は散歩をしてみても？



応募総数

500通以上

組合員が考えたアイディアメニューが店頭に並びます！

2024年10月に組合員のみなさんから応募いただいたアイディアメニューについて、学生や職員による選定会を経て4つのメニューが決定しました！

2025年5月26日～6月7日の期間限定販売となります。ぜひいつもの食事にプラス一品してみてくださいね！

（提供しない大学生協・食堂店舗もあります）



6月 食堂企画
「管理栄養士考案メニューフェア」
のお知らせ

チキンねぎ山椒だれ

冷やしまるやか担々麺

フェア開催期間 2025年6/9(月)～6/21(土)

みなさまのご利用をお待ちしております。

※提供しない大学生協・食堂店舗もあります。

蒸し鶏と小松菜のレモン和え

豚塩とろろ丼中

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。