



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6月

梅雨を迎える時期ですね。じめじめと蒸し暑い日が続き、体力や気力が落ちていませんか？
6月は大学生協の管理栄養士が考えた「管理栄養士考案メニューフェア」を開催中です。
これを機に、健康的な食事を生協食堂で体験してみませんか。



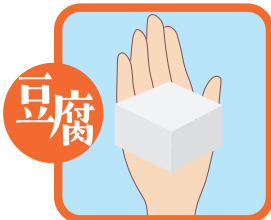
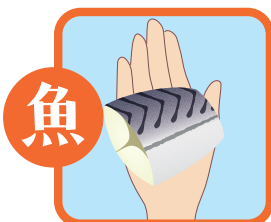
丈夫な体づくり! タンパク質を上手にとろう!!

タンパク質の働き

肉・魚・大豆製品・卵などに多く含まれており、皮膚や筋肉・臓器・ホルモンなど体を構成するものとして重要な働きがあります。不足してしまうと、体力や免疫力など体の機能や筋力も低下してしまいます。

食べ方や選び方のポイント

主菜を選ぶときは、1食あたり手のひらにのるサイズで、肉と魚は手の厚みくらいにしましょう。また毎食違う食材を選ぶとよいです。



タンパク質を多く含む食品

間食にはヨーグルトや牛乳を選んだり、麺類など単品メニューのときは卵をトッピングするなど工夫してみましょう。

とりささみ
100g



23.9g

ぶたもも肉
100g



20.5g

たまご
1こ



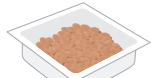
6.3g

ヨーグルト
100g



3.6g

納豆
1パック



6.6g

牛乳
200ml



6.6g

毎年6月は食育月間です!

大学生協でも食育活動の一環として、今月は大学生協の管理栄養士が考えたメニューの提供や、大学によっては管理栄養士による食生活相談会や体組成測定会も実施されます。楽しく食堂を利用してください。



管理栄養士との
相談の様子

7月

食堂企画

「人気メニューフェア」
のお知らせ

フェア開催期間 2025年7/7(月)~7/19(土)

みなさまのご利用をお待ちしております。

※店舗によって取り扱いが異なる場合がございます。



蒸し鶏と若布の生姜ポン酢

鶏唐塩キムチだれ



ローストチキンチーズソース



冷やし台湾まぜそば

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。