



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8月

試験を終えると、いよいよ夏休みですね。夏休みの間は、開放感からか不規則な生活を送りがちです。夏バテや熱中症などに気を付けて、充実した夏休みを送ってください。

8月31日は「やさいの日!」野菜食べていますか?

野菜にはビタミンA、C、Eなどの**ビタミン類**、カリウム、カルシウムなどの**ミネラル**や**食物繊維**を豊富に含んでいます

ビタミン・ミネラル

皮膚や粘膜の健康、栄養素の代謝などに大切な栄養素です。人の体内で作ることができないものもあるので、食事から摂ることが大切です。

食物繊維

炭水化物に含まれる成分で、腸内環境を整え、お通じを良くしたり、糖質の消化・吸収を緩やかにする働きがあります。

1日に食べる
野菜量の目安量

350g = 緑黄色野菜 **120g** + その他の野菜 **230g**

現在、20~29歳で野菜の摂取量が350g以上の割合は、**男性で19.1%、女性で11.6%**にとどまっています。(令和5年国民健康栄養調査より)

意識して野菜を食べるようにしましょう!

緑黄色野菜

ビタミンAが
豊富

両手1杯分

ほうれん草、小松菜、
ブロッコリー、
トマト、ニンジン、
ピーマン等



その他の野菜

ビタミンCが
豊富

両手2杯分

キャベツ、
白菜、玉ねぎ、
胡瓜、もやし、
大根等



加熱した場合は片手に
山盛り1杯が目安です



8月の

大学生協食堂
おすすめメニュー

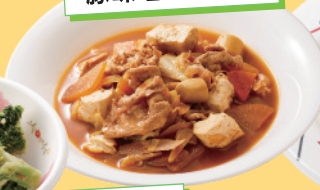


夏のさっぱり豚汁

若布コーンサラダ



豚味噌ちゃんこ



ブロッコリーピーナツ和え



鶏と野菜の中華炒め

簡単・美味しい!

自炊にチャレンジしてみませんか?



一人暮らしだと、なかなか野菜を使い切るのは大変ですね。使いやすい野菜で、**野菜を丸ごと使ったヘルシー自炊レシピ**をご紹介します。調理時間は煮込み料理以外だとほとんどが15分程度です。美味しく楽しく食べるをコンセプトに、主菜からスープまで20品のレシピをぜひチェックしてみてください!

大学生協 自炊レシピ



で検索!



キャベツ入りそばめし目玉焼きのせ

材料 1人分

焼きそば用麺(1玉)

冷ご飯茶碗半分くらい

キャベツ2枚(100g)

サラダ油 小さじ2

ウインナー3本

卵1個

焼きそば用袋ソース(1袋)

レシピは
コチラから



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。