



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10月

日中はまだまだ暑いですが、朝晩は少し過ごしやすい季節になりました。

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋…何をするにも快適な季節です。皆さんの秋を楽しんでくださいね。

食事 運動 休養 で健康を維持しよう!

夏休みも明けて、本格的に授業が始まった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食事・運動・休養の各項目について、現状を把握し、生活改善に繋げましょう。また、大学生協食堂の栄養表示や食堂利用履歴もぜひご活用ください。

食生活チェック

- ① 1日2回は魚・肉・卵・大豆製品のいずれかを食べる
- ② 毎日牛乳を飲んでいる
- ③ 毎日緑黄色野菜(人参・ほうれん草・トマト等)を食べている
- ④ 毎日淡色野菜(キャベツ、玉ねぎ等)を食べている
- ⑤ 毎日、穀物やその加工品を食べている
- ⑥ 1日3回規則正しく食べている

運動チェック

- ① 立ったり、歩いたり時間が1日3時間以上ある
- ② 好きなスポーツがある
- ③ 週3回汗ばむ程度の運動をしている
- ④ エスカレーターと階段のある場所では、階段を使う
- ⑤ 毎日1回心臓がドキドキするような運動をしている
- ⑥ 歩ける距離ならできるだけ乗り物を使わない

休養チェック

- ① 睡眠を充分にとり、朝、気持ちよく目覚めている
- ② 旅行などで能動的なこころの切り替えができています
- ③ サークル活動や日常の場面で人との交流がある
- ④ 趣味を楽しむ時間がある
- ⑤ パソコン・スマートフォン等は連続して使用せず、適度に休憩を入れている
- ⑥ 入浴で身体も心もリフレッシュできている

判定

それぞれ当てはまる数を数えてみよう!
3つとも合格がそろえば完璧です!

6個

GOOD
合格!

5個~3個
2個以下

FIGHT もう少し努力を
BAD 体調を崩してしまうかも

栄養表示を活用しよう

大学生協食堂のメニューカードやコメニでは、メニューの栄養価が確認ができます。とくに、コメニのマイトレ機能では、選んだメニューの合計栄養価や合計金額が確認できます!
※コメニは店舗によって導入していないことがあります。

メニューが表示されます



メニュー詳細が確認できます



マイトレ機能



選んだメニューの合計栄養価や合計金額がわかります!

大学生協食堂 おすすめメニュー



かつおカツ甘醤油だれ

鶏と野菜の中華炒め

豆たっぷりヘルシーサラダ

豚汁

2種のサーモン丼 中

鳥中華

チキンコーンクリームソース

蒸し鶏とオクラの茎わかめ和え

11月 大学生協食堂 「みちのく北海道フェア」 のお知らせ

フェア開催期間 2025年11/10(月)~11/22(土)

この時期にしか食べられないメニューをご準備しております。
みなさまのご利用をお待ちしております。

※店舗によってお取り扱いが異なる場合がございます。

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。