



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

管理栄養士からの便利

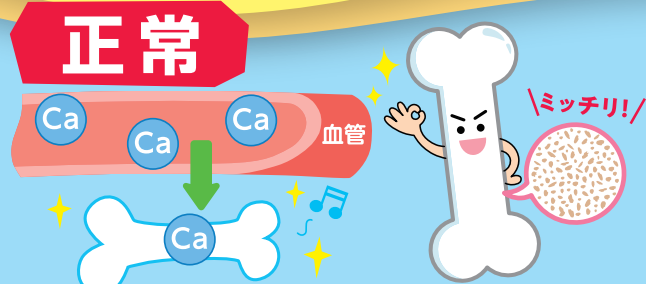
2025年11月

秋も深まり、あっという間に冬の季節が近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と規則正しい食生活に努めて、健康管理に注意してくださいね。スープや鍋に野菜をたっぷり入れることで野菜のビタミンなどを逃さず摂ることができます。身体も温めてくれるのでおすすめです。

強い骨を作ろう!!

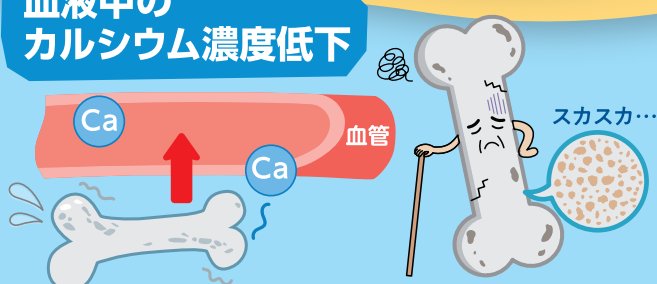
骨には、体がカルシウムを必要としたときに、カルシウムを補充するための貯蔵庫になるという重要な役割があります。骨の密度は20歳前後でピークを迎え、その後歳を重ねるにつれてどんどん減少していくので、20歳までに骨密度を増やしておくことが大切です。20歳以降も骨密度を維持し続けるために食事や運動で骨貯金を行いましょう。

正常



血液中、骨中のカルシウム濃度が一定で、骨の健康が維持されている状態。

血液中のカルシウム濃度低下



骨に蓄えられたカルシウムが血中に溶かし出される。これが続くと骨がスカスカになり骨粗鬆症をまねく。

骨づくりに大切な3つのポイント!

ポイント

1 骨をつくるための栄養を摂ろう

カルシウム 骨の主成分

【食材】牛乳、チーズ、大豆製品、切り干し大根など

ビタミンD カルシウムの吸収を助ける

【食材】魚類(しらす、さば、カレイなど)、キノコ類

ビタミンK カルシウムを骨に沈着させる

【食材】わかめ、納豆、南瓜、小松菜等

ポイント

2 適度な運動で強い骨づくり

ジョギングやウオーキング、縄跳び、ストレッチやスクワットなども◎

ポイント

3 日光を浴びることも大切

皮膚でビタミンDの合成が促進されます。短時間でもよいので日光浴をしましょう。

大学生協食堂 おすすめメニュー

豆たっぷりヘルシーサラダ



千切り煮



鯖味噌煮



12月 大学生協食堂 「1年間ありがとうフェア」 のお知らせ

フェア開催期間 2025年12/8(月)~12/20(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。

まぐろユッケ丼 中



油そば



蒸し鶏とブロッコリーのバジル和え



ローストチキントマトガーリック



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。