



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からのお便り

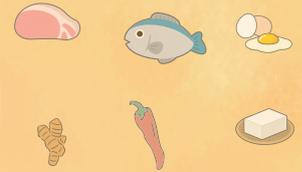
2025年12月

今年もあとわずかとなりました。どんな1年をお過ごしでしたか。  
1年間、大学生協食堂をご利用くださり、ありがとうございました。  
大学生協食堂を利用させていただくことで、みなさんの大学生活が充実したものになっていければ嬉しいです。



寒さに負けない

## からだづくり



体温が1℃下がると免疫力が30%も落ちるといわれています。寒さ到来の時期、食べるものを工夫して、  
**体を内側からあたためる食事を心がけましょう**

### タンパク質で身体づくり

肉類・魚類・卵・牛乳・大豆製品など

筋肉や内臓はタンパク質で構成されています。身体の熱は筋肉からも発生しているので、しっかり摂りましょう。

### 発酵食品も上手に取り入れよう

味噌・納豆・ヨーグルト・チーズなど

発酵食品に含まれるビタミンB群や必須アミノ酸には血行促進効果があるといわれています。

### 香辛料も活用しよう!

唐辛子・生姜など

唐辛子のカプサイシンや生姜のショウガオールは身体を内側から温めてくれます。冷えを感じる時は白湯に生姜とはちみつを入れて飲むのもおすすめです。

### 冬野菜で身体を温める!

大根・人参・ごぼう・れんこんなど

土の中でできる野菜は身体を温める作用があるといわれています。とくに根菜類はビタミンC、ビタミンE、ミネラルが豊富で、血行を促進したり、代謝を高めてくれます。

### 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

ハンバーグチーズソース

豚塩ちゃんこ煮

ビタミンの中には水に溶けるものが多くあります。汁まで飲んで、栄養を逃がさず取り入れましょう!

### 1月 大学生協食堂 「試験応援企画」 のお知らせ

フェア開催期間 2026年1/12(月)~1/17(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。

鶏天たべて  
たくさん  
「点を取る」!



鶏天

ほうれん草と  
ピーナツで  
集中カアップ



ほうれん草と玉子のピーナツ和え

香辛料で  
身体を温めて  
免疫力アップ!



旨辛カルビキムチクッパ中