



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

管理栄養士からの便利

2026年1月

新年あけましておめでとうございます。今年もみなさんが健康で元気な毎日をご過ごすことができるよう、生協食堂では安心・安全な食事を提供してまいります。健康を保つ上で食事は重要で、毎日の積み重ねが大切です。風邪や感染症がはやる時期なので、手洗い・うがいを忘れずに過ごしてください。

POINT

1

頭の働きを良くするには朝食を食べよう！

朝食を食べ、脳と体を目覚めさせることで午前中から集中力のアップにつながります。脳のエネルギー源となる炭水化物を中心に、体温を上げるタンパク質や代謝を促すビタミン・ミネラルを組み合わせる食べましょう。

POINT

2

集中力と精神安定にはカルシウムが効果的

カルシウムには神経の働きを助けて、集中力をつけ、精神を安定させる働きがあります。コーヒーやジュースの飲みすぎはカルシウム不足を招いて、イライラしやすくなるので要注意です。

試験期の食事のポイント

POINT

3

タンパク質とビタミンB群をたっぷり摂ろう

脳を動かす神経細胞には、タンパク質とビタミンB群が必要です。脳のエネルギー補給・記憶や集中力の維持に欠かせません。鶏肉や豚肉、大豆製品、乳製品やほうれん草など組み合わせて摂りましょう！

POINT

4

夜食は消化によいものを寝る2時間前までに

寝る前に食べると、胃の中に食べ物が残り、熟睡することができません。翌朝胃もたれで朝食が食べられなくなります。夜食には消化によい果物・牛乳・雑炊やうどんなどを選ぶようにしましょう。

大学生協食堂 おすすめメニュー

チキンチゲチーズ丼

ほうれん草と玉子のピーナツ和え

豚塩ちゃんこ煮

フルーツヨーグルト

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。