



大学生協事業連合
寺西 虹翔

管理栄養士からの便利

2026年2月

寒さが一段と厳しくなる2月。春の訪れが待ち遠しい季節です。寒いと食欲が落ちたり、ついつい生活リズムが乱れがちですが、しっかり食べて、心も体も整えていきましょう。体が縮こまりやすいこの時期こそ、軽いストレッチやウォーキングなど、ちょっとした運動も大事です。食事・睡眠・運動のバランスを意識して、元気に春を迎える準備をしていきましょう！

食事
から

花粉症対策

食事のポイント！

1 免疫機能を整える (腸活)

免疫細胞の60%以上が腸に集まっているため、腸内環境をよくすることが花粉症などのアレルギー疾患に効果的といわれています。



ヨーグルト



納豆



味噌



きのこ

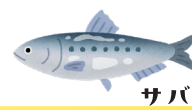


キムチ

2 アレルギー症状を 和らげる

青魚や植物油に含まれるn-3系脂肪酸は花粉症の症状を引き起こす化学物質の生成や働きを抑えるといわれています。

イワシ



サバ



アマニ油

市販のパンやクッキー、ケーキ、揚げ物などに含まれるトランス脂肪を多く摂取するとアレルギー症状を引き起こしやすいとされています。

摂りすぎに注意しよう！



揚げ物



スナック菓子



アルコール



アルコールを摂取すると毛細血管が拡張し、鼻の粘膜が腫れ、刺激に敏感になります。アルコールを飲みすぎると、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が強まる可能性があります。

大学生協食堂 おすすめメニュー

ひじきオクラ和え



フルーツヨーグルト



ねぎだくもやしナムル



鯖味噌煮



豚汁



ミールカード更新・新規加入お手続きについて

2025年度のミールカードのご利用ありがとうございました。
2026年4月からのミールカードの更新・新規加入の受付は随時行っております。
お手続きについて、詳しくは食堂スタッフへお尋ねください。

ミールカードをご利用いただくことで、自分の力で毎日バランスを考えた食事を取り、元気に充実した学生生活を送れるように、今後も大学生協が食生活をサポートしていきます。

ミールカードのおすすめポイント

- ① 食費を削らず毎日食べる習慣が身につきます。
- ② 利用履歴で食生活を振り返ることができ、保護者さまも安心です。
- ③ 食費を一年分確保できるので、手持ちがなくても大丈夫。
- ④ 生活スタイルに合わせてプランが選べて安心です。

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。