



大学生協事業連合  
寺西 虹翔

# 管理栄養士からのお便り

2026年3月

あっという間に今年度もあと1か月になりました。3月は新学期や新生活に向けて準備を進める季節です。心と体を整えて、次のステージへ元気に踏み出せるよう、生活習慣を見直していきましょう。

## 免疫力を高める食事のポイント

### ① 腸内環境を整えよう!



納豆 ヨーグルト キムチ チーズ 野菜・果物など きのこと類

腸には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えることは免疫力アップにつながります。発酵食品や食物繊維を摂って、腸内の善玉菌を増やしましょう。

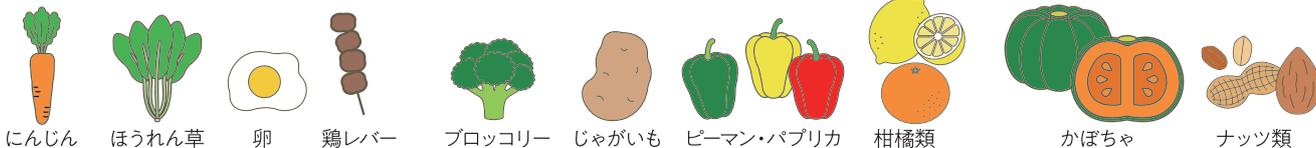
### ② ビタミンACEを摂ろう!

ビタミンACEは一緒に摂取することで、互いの働きを高め合います。

**ビタミンA** 皮膚や粘膜を丈夫にする

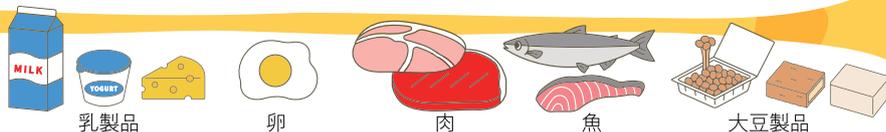
**ビタミンC** 皮膚や血管、筋肉を丈夫にする

**ビタミンE** 血行を促進する



にんじん ほうれん草 卵 鶏レバー ブロccoli じゃがいも ピーマン・パプリカ 柑橘類 かぼちゃ ナッツ類

### ③ タンパク質を摂ろう!



乳製品 卵 肉 魚 大豆製品

タンパク質は免疫細胞の材料になります。体では作ることでできない必須アミノ酸を含む良質なタンパク質を摂取することで、免疫細胞をはじめとする全身の細胞を効率良くつくることができます。

## 大学生協食堂 おすすめメニュー



## 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とり、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 利用履歴で自分の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。