



大学生協事業連合
寺西 虹翔

管理栄養士からの便利

2026年4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。新年度が始まり、慌ただしくなりますが、学業に集中するためにも食事からしっかりエネルギーを補給しましょう。

バランスの取れた食事の基本型

食事を選んだり、作る時に主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識しましょう。バランスの良い食事は体の健康につながります。

副菜

野菜・海藻など体の調子を整えるビタミン・食物繊維が含まれています。野菜は1日350g食べられるよう、1食1~2品を目安に摂りましょう。

きんぴらごぼう



ほうれん草胡麻和え



鯖味噌煮



豚汁



主菜

主菜はタンパク質が含まれ、体を作るもとになります。肉類・魚介類・卵・大豆製品など1食1品、量が少ない場合は2品を目安にしましょう。

主食

必要量は性別や活動量で変化します。主食は体を動かすエネルギー源になりますが、ご飯・麺類などはカロリー・糖質が多いので1食1品を目安にしましょう。

ライス



+1品

汁物・果物・乳製品など不足しがちな栄養素や水分を補います。乳製品や果物は食事や間食で1日1~2回摂りましょう。

大学生協食堂 おすすめメニュー

ひじき煮



オクラ巣ごもり玉子



豚汁



ハンバーグガーリックオニオンソース



豚肉の旨辛みそ炒め



アプリで食べたメニューの栄養価をチェック!

「大学生協アプリ」の食堂利用履歴で**毎日の食事をスマート管理**。あなたのごはんの栄養バランスを確認しよう!

食堂利用履歴及び
栄養価の確認方法はコチラ



確認 方法

電子マネー
機能画面の
決済履歴から
確認できます。



利用履歴メニュー内の
「食堂利用履歴」→
「自分の食堂利用履歴」
から確認できます。