



大学生協事業連合
谷田部知彩帆

管理栄養士からのお願い

2026年6月

6月は梅雨の影響で気温差が大きく湿度が高いため、疲れやすさやだるさを感じやすい季節です。学校生活にも慣れてきて、アルバイトや授業で忙しくなる時期だからこそ、毎日の食事を少し意識して、丈夫な体づくりを心がけてみましょう。

丈夫な体づくり!

タンパク質を上手にとろう!!



タンパク質
の働き

肉・魚・大豆製品・卵などに多く含まれており、皮膚や筋肉・臓器・ホルモンなど体を構成する重要な働きがあります。不足すると筋力や免疫力など体の機能も低下してしまいます。

食べ方や選び方のポイント

主菜を選ぶときは、1食あたり手のひらにのるサイズで、肉と魚は手の厚みくらいにしましょう。また毎食違う食材を選ぶとよいです。



タンパク質を多く含む食品

間食にはヨーグルトや牛乳を選んだり、麺類など単品メニューのときは卵をトッピングするなど工夫してみましょう。

とりささみ 100g 23.9g	ぶたもも肉 100g 20.5g	たまご 1こ 6.3g
ヨーグルト 100g 3.6g	納豆 1パック 6.6g	牛乳 200ml 6.6g

ビタミンB6

タンパク質の代謝を助け、疲労回復にも役立ちます。

多く含まれる食品

鶏肉 バナナ など



メンマと蒸し鶏の中華和え

タンパク質と一緒にとりたい栄養素!!



ブロッコリーピーナッツ和え

ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、タンパク質を効率よく利用する働きがあります。

多く含まれる食品

柑橘類 ブロッコリー など

7月 食堂企画 「夏のうまいもん祭り」のお知らせ

フェア開催期間 2026年6/29(月)~7/12(日)
みなさまのご利用をお待ちしております。
※提供しない大学生協・食堂店舗もあります。



ねばとろオクラ

チキントマト南蛮

焼き餃子

スタミナ冷やしませそば

チキンケバブ丼

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。