

スポーツの秋、文化の秋、食欲の秋。何かと忙しくなるこの季節、授業や課題、サークル活動に励んでいる人も多いのではないのでしょうか。忙しい毎日を元気に過ごすために、まずは自分の健康習慣をチェックしてみましょう！



健康習慣 チェック!

大学生活を楽しむには、**食事** **運動** **休養** のバランスが大切です。今の健康習慣をチェックしてみましょう。

食生活チェック

- 1 朝ごはんを週4日以上食べている
- 2 毎日、野菜を食べている
- 3 1日2回以上、肉・魚・卵・大豆製品を食べている
- 4 1日3食、できるだけ規則正しく食べている

運動チェック

- 5 立ったり歩いたりする時間が1日3時間以上ある
- 6 好きなスポーツや体を動かす趣味がある
- 7 週3回以上、汗ばむ程度の運動をしている
- 8 歩ける距離なら、なるべく乗り物を使わない

休養チェック

- 9 平均6時間以上の睡眠がとれている
- 10 オールや徹夜はできるだけ避けている
- 11 気軽に話せる友人や仲間がいる
- 12 趣味やリフレッシュできる時間を確保している

判定

11～12個



キャンパス健康王

食事・運動・睡眠のバランスがばっちり！

8～10個



健康優等生

健康習慣がしっかり身についています。

5～7個



伸びしろ大学生

忙しい中でも健康を意識できています。

0～4個



がんばりすぎ戦士

まずは睡眠や朝ごはんなどできるところから始めてみましょう！

豚汁

タンパク質と野菜が一緒に摂れます **②③達成**



ほうれん草にはビタミンやミネラルが豊富です **②達成**

ほうれん草ソテー



さばにはDHA・EPAが豊富です **③達成**



さば生姜煮

タンパク質をしっかり補給できます **④達成**

から揚げレモンタルタル



11月 食堂企画 「北海道フェア」 のお知らせ

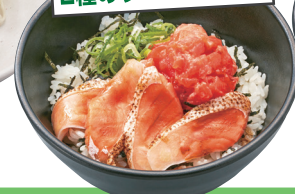
フェア開催期間 2026年11/9(月)～11/22(日)
みなさまのご利用をお待ちしております。
※提供しない大学生協・食堂店舗もあります。

チーズインハンバーグステーキソース



巣ごもりコーン

2種のサーモン丼(中)



貝出汁塩ラーメン

