管理栄養士からのお便り

2026年11月

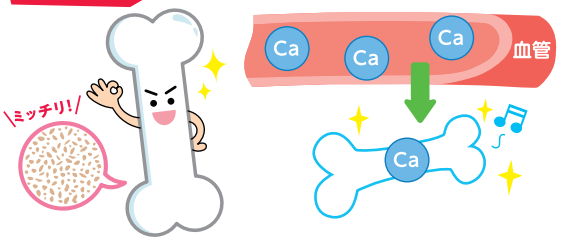
大学生協事業連合
谷田部知彩帆

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりましたね。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、これからの冬に備えましょう!今月は骨の健康に注目。カルシウムやビタミンDをしっかり摂り、丈夫な骨づくりを目指しましょう。

強い骨を作ろう!!

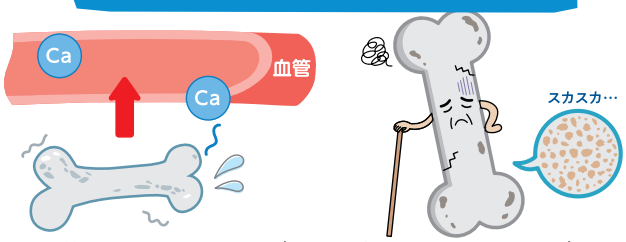
骨には、体がカルシウムを必要としたときに、カルシウムを補充するための貯蔵庫になるという重要な役割があります。骨の量(骨密度)は**20歳前後でピーク**を迎えるといわれています。つまり、大学生の今は将来の骨の健康を左右する大切な時期です。カルシウムやビタミンDを意識した食事と適度な運動で、**骨貯金**を増やしていきましょう!

正常



血液中、骨中のカルシウム濃度が一定で、骨の健康が維持されている状態。

血液中のカルシウム濃度低下



骨に蓄えられたカルシウムが血中に溶かし出される。これが続くと骨がスカスカになり骨粗鬆症をまねく。

骨づくりに大切な3つのポイント

ポイント1 骨をつくるための栄養を摂ろう 大学生協食堂おすすめメニュー

カルシウム 骨の主成分
食材 牛乳、チーズ、大豆製品、切り干し大根など

ビタミンD カルシウムの吸収を助ける
食材 魚類(しらす、さば、カレイなど)、キノコ類

ビタミンK カルシウムを骨に沈着させる
食材 納豆、わかめ、緑黄色野菜(南瓜、小松菜など)等

フルーツミックスヨーグルト

さば生姜煮

小松菜ときざみ揚げのおひたし

ポイント2 適度な運動で強い骨づくり

ジョギングやウォーキング、縄跳び、ストレッチやスクワットなども◎

ポイント3 日光を浴びることも大切

皮膚でビタミンDの合成が促進されます。短時間でもよいので日光浴をしましょう。

12月 食堂企画「1年間ありがとうフェア」のお知らせ

フェア開催期間 2026年12/7(月)~12/20(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。

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。