



# 管理栄養士からのお便り

大学生協事業連合  
斎藤 麻理子

2023年6月

6月は梅雨のシーズンですね。じめじめと蒸し暑い日が続き、体力や気力が落ちている方もいるかもしれません。冷たい飲み物の取りすぎには注意して、酸味や香辛料などを効かせたさっぱりメニューを取り入れながら、バランスよく食べてくださいね。梅雨の晴れ間にカーテンを開けて太陽の光を浴びてみましょう。太陽の光で体内でセロトニンという物質がでて、活力が沸いてきますよ。

## 自分の歯を大切にできていますか?

6月4日~10日は  
「歯と口の健康週間」です。

生活習慣病をまねく  
虫歯・歯周病

- 歯磨きにかける時間は1回3分未満
- 甘い食品や甘いジュースが好き
- 每食後に歯磨きをしていない
- 口で呼吸することが多い
- 歯医者には痛みが出てから行く
- お茶を飲む習慣がない
- 歯間ブラシなどを使ったことがない
- 硬い食品はあまり食べない
- 歯ブラシを1か月以上交換していない
- 口の中がネバつくことが多い



6個以上  
当てはまる、  
リスクが高い状態  
といえます。

## 健康な歯は食事から!

健康な歯を保つために必要な栄養素



### タンパク質

歯の土台となる部分を形成します。  
(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など)

### カルシウム

歯や骨の形成に欠かせない主成分です。  
(牛乳・乳製品・小魚など)

### マグネシウム

歯を支える歯槽骨の成分です。  
(ごま、アーモンド、海草類など)

今月の

## 大学生協食堂 おすすめメニュー

歯と口の健康週間にちなんで、丈夫な歯には欠かせないカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンK、歯ごたえのある根菜類を提供しています。



カルシウムたっぷり和え



ししゃもフライ



鶏肉と野菜のオイスター炒め

1口につき  
30回がもつ



## よく噛んでいいこと4つ

早食いや  
食べすぎの  
予防

口の  
健康を  
守る

消化と  
吸収を  
助ける

心身の  
活力  
アップ

増えた唾液がお口の中を殺菌してくれます

活性化したセロトニンが脳の目覚めや活力に影響します

7月

食堂企画  
「管理栄養士考案メニューフェア」  
のお知らせ

フェア開催期間 2023年7/3(月)~7/15(土)

大学生協の管理栄養士が、試験応援をコンセプトに食欲増進や集中力アップ、丈夫な身体づくりなどを意識してメニューを考えました。

みなさまのご利用をお待ちしております。

\*店舗によってお取り扱いが異なる場合がございます。

唐揚げカレーマリネソース



冷やしまろやか担々麺

カツオカツ南蛮丼 中

茄子の梅しそ和え



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  
応援します