



大学生協事業連合
久保田 緑

管理栄養士からの便利

2023年12月

1年間、大学生協食堂をご利用くださりありがとうございます!皆さんが充実した大学生活を送るためにお食事をして頂くことで、少しでもお役に立てれば幸いです。年末に向かって寒さが増してきますので、しっかり食事を摂り、感染症や体調不良にならないように健やかな年末年始をお過ごしください。

寒さに負けないからだづくり

体温が1℃下がると免疫力が30%も落ちると言われています。
食べ物で体を内側から温め寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

タンパク質で 身体づくり

肉類・魚類・卵・乳製品
大豆製品など

筋肉や内臓はタンパク質で構成されており、筋肉には熱を生み出す役割があります。タンパク質をしっかり摂りましょう。



根菜で 身体を温める!

大根・人参・ごぼうなど

土の中で育つ野菜は身体を温める作用があります。根菜類はビタミンC、ビタミンE、ミネラルが豊富で血行を促進し、代謝を高めてくれます。



香辛料を 活用しよう!

唐辛子・生姜など

唐辛子のカプサイシンや生姜のショウガオールが身体を内側から温めてくれます。スパイスは少量で効果が発揮される優れたものです。



大学生協食堂 おすすめメニュー



麻婆豆腐



鯖生姜煮



豚汁



牛肉黒胡椒炒め

小松菜ときのこのオイスターナムル



鶏と根菜のコチュジャン煮



人参明太マヨ和え



野菜たっぷり中華カツ丼



1月

大学生協食堂

「管理栄養士考案
メニューフェア」

フェア開催期間 2024年1/8(月)~1/20(土)

この時期にしか食べられないメニューをご準備しております。
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。

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。