



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からの便利

2024年1月

新年明けまして、おめでとうございます。2024年もみなさんの大学生活を食事の面からサポートさせていただきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

まもなく試験期突入ですね。野菜不足が気になるときは、スープや鍋料理を選ぶと一度に多くの野菜を食べることができます。身体も温まって、ビタミンも余すところなく摂れるので、おすすめです。自炊や外食先で選ぶときの参考にしてくださいね!

## 試験期の食生活

試験期間に入ると生活習慣が変わり、体調を崩しやすくなります。バランスのとれた食事は体調を整えるだけでなく、勉強に必要なエネルギーを補給することができます。しっかり食べて試験に挑みましょう!

### 試験期に摂りたい栄養素

#### ビタミンA 免疫力UP!

のどや鼻の粘膜を強化し、風邪を予防するビタミンです。揚げ物・炒め物・オイル入りドレッシングなど油と一緒に食べると吸収率が上がります。

緑黄色野菜、レバーなど



#### ビタミンB1 疲労回復に!

代謝ビタミンとも言われ、エネルギーを作るために必要です。適切に摂取することでブドウ糖をエネルギーに変換する事ができ、脳の活動を活発にします。

鶏肉、レバー、大豆製品など



#### ビタミンC ストレスに対抗!

身体のサビをとる(抗酸化)ビタミンで免疫を高めたり、ストレスの軽減を助けます。人の身体では作られないため、食事から摂る必要があります。

果物、ブロッコリーなど野菜



#### タンパク質 体力UPに!

免疫力や体力をUPさせるためにタンパク質が必要です。神経伝達物質や細胞はタンパク質で出来ているため、良質なタンパク質を摂ることが大切です。

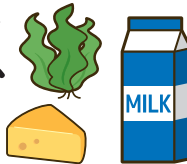
肉類、魚介類、卵、大豆製品など



#### カルシウム 集中力UP!

イライラやストレスを鎮め、精神を安定させる働きがあります。

牛乳、乳製品、海藻など



#### DHA 記憶力UPに!

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸で記憶力や情報伝達の機能を高める効果が期待されます。

サンマ、サバ、イワシなど青魚



### 1月 大学生協食堂 管理栄養士考案 メニューフェア のお知らせ

フェア期間 1/8(月)▶1/20(土)



## 自炊にチャレンジしてみませんか?

自炊にチャレンジしてみたいけど時間がないし大変、料理が苦手...という方、「フライパン1つでできる、超簡単★レシピ」にチャレンジしてみませんか?昼食だけでなく、朝食や夕食にもあうメニューもあり、肉や魚、卵料理や副菜、汁物など偏りがないよう工夫されています。

### コンセプト

- ① 学生さんが手軽に栄養不足を補えるもの
- ② お金と時間がない学生さんでも作れるもの
- ③ 自炊が苦手な学生さんでも作れるもの



レシピだけでなく、実際に料理にチャレンジした大学生のコメントもチェックしてみてください!



大学生協事業連合 自炊 検索