



管理栄養士からの便利

大学生協事業連合
寺西 虹翔

2026年5月

新年度の慌たしさも落ち着き、自分なりの生活リズムを整えられていますか？
疲れが出て、食事がおろそかになりがちな時期ですが、食事は身体をつくるだけでなく心の安定にも欠かせません。新生活の疲れが出たり、元気が出ないときこそ規則正しい食事をするところから始めましょう。

食欲が落ちてきたとき、
元気が出ないときには

これがおすすめ!

幸せホルモン セロトニンを食事から摂取しよう

セロトニン
とは?

精神を安定させる働きのある脳内神経物質で、必須アミノ酸である「トリプトファン」から合成されます。トリプトファンからセロトニンを生成するには「ビタミンB6」が必要ですが、これらは体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。

トリプトファンを含む食品



ビタミンB6を含む食品



一日の始まり **朝食** がポイント

日中の活動時間帯にセロトニンが活発に分泌されるように、朝にこれらの食材を取り入れよう!

大学生協食堂 おすすめメニュー



ひじき煮



オクラ巣ごもり玉子



ハンバーグガーリックオニオンソース



豚肉の旨辛みそ炒め



豚汁

6月「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 2026年6/8(月)~6/21(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。

あさりとうるん草の鉄分たっぷり和え



オクラの梅とろろ

ローストチキン彩りトマトソース



冷やし胡麻たっぷり豚しゃぶうどん



海老カツチリマヨ丼

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。