



管理栄養士からのお便り

2021年10月

大学生協事業連合
斎藤 麻理子

涼しい秋風が吹き始め、大きく深呼吸したくなるような気持のよい季節となりました。秋になると様々な食材が実り、食べる楽しみが増すことから「食欲の秋」「実りの秋」といわれ、新もの(今年とれたもの)の食材が多く出回る季節です。お米や、おまめ、秋刀魚など今が一番おいしく感じられます。ぜひ、一番おいしい時期の旬の食材を味わってみてください。

10月10日は 目の保護デー

10月10日の「10・10」この文字を90度右に回転させると眉毛と目の形に見えることから、「目の愛護デー」とされました。目の疲れやかすみ、乾燥など気になってしまいませんか。この機会に目をいたわり、疲労をためないような生活を心掛けましょう。

こんな症状は目からのSOSです！

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにがでる
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた、みえにくくなってきた
- 肩がこりやすい

自炊するならコレ！

豚肉と小松菜のオイスター味噌炒め

小松菜に含まれるビタミンAは油と一緒にとると吸収率がアップします。

(材料) 2人分

- 豚肉こま切肉……200g
- 小松菜……………1/2袋
- もやし……………1/2袋
- 酒……………大さじ1
- 塩コショウ…………少々
- おろしにんにく……………小さじ1/2
- サラダ油……………大さじ1
- ★合わせ調味料
- 酒……………大さじ1
- みそ……………大さじ1/2
- オイスターソース……………大さじ1

(作り方)

- ① 豚肉をボウルにいれ、酒、塩、こしょうをふって揉みこむ
- ② 小松菜は根元の先を切り落とし、3cm幅に切る
- ③ ボウルに★をいれて混ぜる
- ④ フライパンにサラダ油をいれて熱し、豚肉、おろしにんにくをいれて肉の色が変わらまで中火で炒める
- ⑤ もやし、小松菜を加えてしんなりするまで炒め、★を加えてさっと炒める

〇〇食生活のポイント

油と一緒に吸収力アップ！

ビタミンA 緑黄色野菜、レバー、ウナギなど

目の粘膜を保護し、健康を維持します。

また、暗い場所でも見えるように光や色を感受する機能を助けてくれます。

毎日しっかり摂ろう！！ビタミンB群

ビタミンB1 豚肉、納豆など

疲労回復のビタミンとも言われ、目のピントを調節する部分の緊張を緩和してくれます。

ビタミンB2 しいたけ、チーズ、わかめなど

細胞の再生を促進したり、網膜などの粘膜を保護する働きがあります。疲れ目が原因の充血などを予防してくれます。

大学生協食堂
おすすめ
メニュー

ローストカツおろしソース



キノコと野菜の柚子こしょう炒め

11月

大学生協 「中部東海フェア」 のお知らせ

フェア開催期間 2021年11/8(月)～11/20(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。



味噌かつ



どて飯 M

桜エビ冷奴



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