

Meal

健康的な
食生活を送ろう

生協食堂で 最後の食育をしよう

健康的な食生活で楽しい大学生活

東大生協は常にあたたかくて美味しい食事を味わってほしいと心がけています。生協食堂は「食育」をテーマの一つに掲げ、生協食堂で食べることを通して、栄養やカロリーを意識して食事することを身につけてほしいと願い、メニューカードでの栄養価表示や食事後の購入履歴で自分の食事の栄養価の確認ができるようにしています。



東大生の リアルな食生活事情

アンケートの結果から見てきた、東大生のリアルな「食生活」。

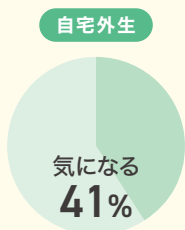
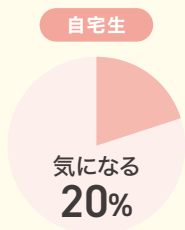
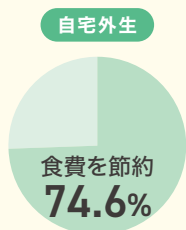
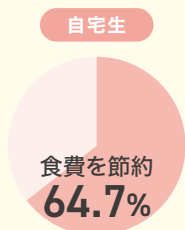
学生生活の中で、食費を削って、他の支出の費用にあてたい東大生が多くいることがわかりました。ミールパスは年間の食費を先に確保するため、欠食の心配がありません。(第60回学生生活実態調査より)

食費を削りたい

支出の中で節約したい項目で食費を選ぶ学生が多いです。

栄養が気になる

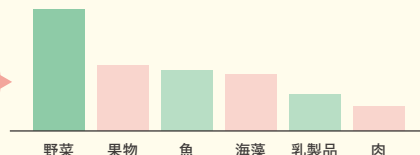
栄養バランスを気にされています。



摂取が少ないと思う食品

野菜や果物の摂取が少ないと思う学生が多いです。

野菜がダントツ!



大学生のうちに 食習慣を身につけよう

大学生活において、「ちゃんと食べる」ことが難しいこともあります。とにかく簡単を意識しがちな朝食、予算内でのメニュー選びを優先して副菜を選択しなくなる昼食、主菜副菜などのバランスのよいメニューを作ることが難しい夕食など、「ちゃんと食べる」ことは、時間や価格の面でも学生にとって難しく感じる人が多いです。

バランスよく
毎食食べることは
意外に大変！



「ちゃんと食べる」習慣を身につけるために

健康な心身は大学生活の基盤であり、その土台はバランスの良い食事です。大学時代は社会人になるまでの最後の「食育の場」で、学生時代に得た健全な食習慣は、その後も長く身体づくりにつながります。ミールパスは毎日の食費を確保し、バランスよくちゃんと食べる習慣を支えるシステムです。

食費を削らず、安心して食事ができるために

経済的な理由などで「食費を削る」ことがないよう、1日利用可能金額まで財布の中身を気にせず安心して利用できるサービスが、ミールパスです。年間まとめ払いで割引により安価に利用できます。毎日「ちゃんと食べる」が基本ですが、万が一、年間で使い切れなかった場合は残高充当制度で次年度に繰り越して次年度のミールパスを購入できるので安心です。

ミールパスを活用しよう！

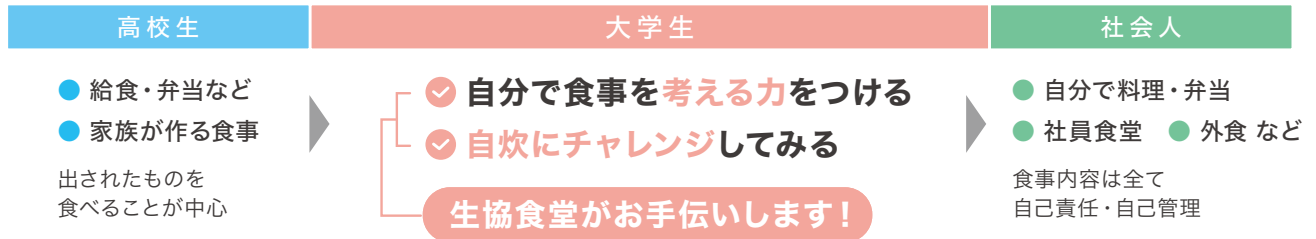
節約のために食事を抜くことなく、1食、2食プランに合わせて、上限いっぱいのお食事が可能です。値段を気にせず、井ぶりに小鉢もちゃんと選んで野菜もしっかり確保できます。沢山の副菜を2～3品揃えて栄養バランスの良い食事を意識することができます。2食プランなら、昼食・夕食をミールパスで食事できるので、一人暮らしでも安心です。



「食生活の自立」を 生協食堂がサポート

大学生活は
最後の
「食育」

← 社会に出る前の最後の食育のチャンス! →



自立した食生活のために必要なこと

- 知る** どんな食事が「**栄養バランスの取れた食事**」なのかが分かっていること
- 考える** 必要な栄養バランスを知り、**自分でチェックできる**こと
- 行う** 「知る」「考える」に応じて**適切な食事**を選んだり、調理したりできること

そこで生協食堂では**さまざまな取り組み**をしています

01 栄養価の表示

栄養バランスを考えて
食事を選ぶようにメ
ニューカードに栄養情
報を記載しています。



02 食生活相談会

普段の食生活を振り返り、食に関する力をつけてもらうために、栄養士さんをお呼びして食生活相談会を実施しています。



03 通常メニューの他、 期間限定のフェアを開催

生協食堂では年間を通して、季節感あふれるメニューや日本各地のご当地メニューを提供しています。



04 安心・安全な サポート体制

独自の食品添加物基準や安全管理基準を設け、産地や製造工程の明確な食材を使用しています。使用食材のアレルギーも確認できます。



バリエーション豊富なメニューから 栄養バランスのよい食事を！

大学生協の食堂は自分で主食・主菜・副菜を選んで食べるカフェテリア形式です。

組み合わせは自由自在！

自分の身体に合わせて栄養バランスのよいオリジナルのメニューをつくりましょう。

主菜は
ボリューム
たっぷり

副菜・汁物で
栄養バランス
アップ

デザートも
選べる

1階Cafeteria若葉 メニュー

2階は
東大オリジナル
メニューが
いっぱい

2階Dining 银杏メニュー



ミールパスで 食生活を充実させよう



ミールパス とは？

- あらかじめまとめて支払うことで毎日使える食事専用の「定期券」のようなものです。
- 利用可能期間と1日利用可能上限金額が設定されています。
- 1日1食タイプ(700円)と2食タイプ(1,400円)があります。
- 年間まとめ払いで10%割引されるため、安価に利用できます。

ミールパスのおすすめPOINT

POINT
01

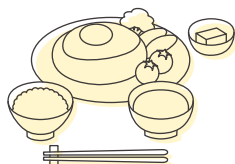


お金がなくて
困った！が
ありません

食費をあらかじめ 確保しておける！

あらかじめお支払いいただいているので、手持ちのお金がなくて困った！がありません。1食・1日上限まで使用できるため、食費を削らずバランスよく利用できます。

POINT
02



バランスのとれた 食事ができる！

生協食堂・食品を取り扱っている購買で、利用可能期間の平日営業時間内であればご利用いただけるので、大学にいる間の食生活を保証します！

POINT
03



生協購買部でも 食品・飲料が購入できる！

生協食堂メニューでのご利用はもちろん、購買のおにぎり・お弁当・お茶なども購入できます。教室でご飯を食べたいときもミールパスで食事が購入できます！

POINT
04



残高充当制度
があるので、
安心

使い切れなくても 無駄にはならない！

残高充当制度があるので、万が一使い切れなくても安心です。ミール残高がある場合は、この分を翌年のミールパス購入時に差し引きます。

ミールパス購入金額 - 実際の利用額 = ミール残高

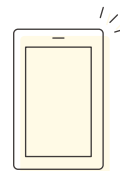
POINT
05



アプリで 楽々会計！

レジでバーコードをかざすだけでお会計ができるため、お会計もスムーズです。ベースマネーに入金されていれば、上限を超えても不足は自動的にベースマネーから引き落とされます！

POINT
06



スマホやPCで
確認できる
から安心

保護者の方も 食事履歴などを確認できる！

スマホやPCからお子様の食事の履歴や栄養価も確認できるので、保護者の方も安心です。ベースマネーの追加チャージも保護者の方からお子様のアプリへ可能です。

ミールパス利用者の声

ほとんど毎日、友人と共に食堂で昼食や夕食を食べています



自宅外生
理科二類 新2年
張山さん

私はほとんど毎日、同じくミールパスを使用している友人と共に食堂で昼食や夕食を食べています。自炊をするととなると時間も手間もかかるため、食堂は非常にありがたい存在です。また**ミールパスは購買部でも利用できる**ので、授業合間の休憩時間に購買で軽食を購入して食べることもあります。食堂には定番メニューの他に**期間限定メニューも存在し、年間を通して飽きることなく食事をとることができる**点も嬉しいポイントです！



栄養バランスを考えた昼食！



夕食もおいしくいただきます

「東大に合格した！」の大喜びの数日後、現実には引き戻された春から始まる一人暮らし。初めての一人暮らしは保護者も子供も不安がいっぱいです。住む場所や家具の購入はサポートできますが、離れて暮らす親として手伝えないことがあります。それは日々の食事です。娘は、当然、受験勉強に邁進しており、料理の腕は落第レベル。毎日の料理は大変だし、コンビニだけでは栄養やお財布事情も心配。そんな時にミールパスのことを知りました！毎日通う大学で便利に購入でき、食費を削ることもありません。**栄養バランスもよく、食べているか確認**できることも安心できるポイントです。



自宅外生
張山さんのお母さま

ミールパスでお得に、毎日学食や購買を利用できるようになりました



自宅外生
法学部 新3年
竹内さん

1年生の頃は実家暮らしだったこともあり、極力生協での購入は控えて家から食事を持参していました。自分が運動部所属であることもあり、それだけでは食事が足りず集中力や体力の低下を感じることもありました。

2年生になってミールパスという制度ができたことを知り、親を説得して加入しました。この制度によってお得に、毎日学食や購買を利用できるようになりました。**安定した食事を摂れるようになったことで大学生活に一層精力的になれました。**食事場所や時間も習慣化することで、より健康的になったのではないかと思います。



品数豊富な食事で栄養満点！



必ず副菜を摂るようにしました

先輩はどのようにミールを使っているのでしょうか？

先輩の1日の食生活を見てみましょう！

自宅生に
おすすめ

バランスよく
しっかり
食べられる！

スタンダードプラン
A700の場合

【利用者の声】

実家暮らしですが、ミールパスがあればより健康的な生活ができそうだと思います。親に申し込みをお願いします。



自由
時間

各食堂や購買ではデザートも販売しています。学内でプチカフェ気分を味わいましょう。



昼食

混雑時でもスピード会計！主食・主菜・副菜を組み合わせてオリジナルメニューを作りましょう！値段を気にせずに栄養バランスばっちり！



自宅外生・
部活生に
おすすめ

1日2食
しっかり大学で
食べられる！

スタンダードプラン
B1400の場合

【利用者の声】

上京の際、初めての一人暮らしでカップ麺やレトルトばかりの生活になるのではと親が心配して申し込んでくれました。

昼食

3限があきコマなので、混雑を避けてゆっくりランチ。時間があるので品数も多く取りましょう！



夕食

サークルの前に軽く食べたり、今日は自炊めんどくさいや、といった時に利用できるのが良いですね。



1食の食事例



チキンおろしだれ 286円
ライス(中) 167円
ほうれん草ゴマあえ 77円
千切りキャベツ 44円
豚汁 99円

合計 673円(税込)



温玉うどん 418円
揚げ餃子 77円
ほうれん草ゴマあえ 77円
お米deガトーショコラ 99円

合計 671円(税込)

※2025年10月の価格です。

栄養バランスや利用頻度を確認しよう

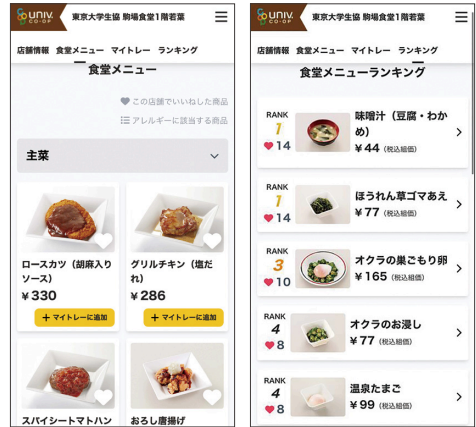
Webから
確認

「CoMenu+」で 栄養価を簡単に確認！

CoMenu+では、エネルギー量やアレルギーなどを簡単に見ることができます。自分の食事を振り返ったり、今日の食事の栄養バランスを確認したりして、自分の食生活を見直してみましよう！



スマホは
こちら



大学生協
アプリ
から確認

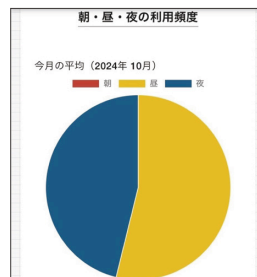
離れて暮らす家族も確認できるから安心！ 食堂の利用頻度や栄養を確認できます



最終利用日と前月1か月平均の
2つの栄養グラフを確認いただけます。



時間帯別と1か月間の利用頻度を確認いただけます。



メニューをタップして
利用履歴メニュー内の
「食堂利用履歴」>
「自分の食堂利用履歴」
から確認できます。



保護者メニューからはこれらも閲覧できます！

1

日	1	2	3	4	5	6	7
朝							
昼							
夜							
回数	16	1	4	21	9,419		

2

3

栄養価	平均値	1食の目安値	充足率	女性
エネルギー(kcal)	638.73	750.00	85%	
タンパク質(g)	23.08	24.00	96%	
脂質(g)	12.81	22.00	58%	
炭水化物(g)	103.05	111.00	93%	
食塩相当量(g)	3.59	2.40	150%	
カルシウム(mg)	23.99	244.00	10%	

4

5

利用日時	メニュー	店舗	金額	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2024/10/21	CCP19-朝食	食堂	451	482	62.2	15.3	17.73	2.18
2024/10/21	CCP19-朝食	食堂	451	482	62.2	15.3	17.73	2.18
2024/10/21	CCP19-朝食	食堂	451	482	62.2	15.3	17.73	2.18
2024/10/22	看護学生専用入居	学生食堂	545	591	139.3	26.2	22.41	3.04

- 1か月の利用状況を確認できます
- 当月1か月の利用回数および利用総額の集計を確認できます
- 栄養価等を確認できます
- 性別や身体活動レベルを選んでお子様に見合った1食の目安量を確認できます
- 利用した日時、メニュー、店舗、金額や栄養価等を個別に確認できます

さまざまな「食」サポート



東京大学保健・健康推進本部
駒場地区診療責任者
井上 有希子医師

大学生になると、一人暮らしを始めた人もそうでない人も外食の機会が増え、「何を食べるか」を自分で選択する機会が格段に多くなるでしょう。受験勉強中の不健康な生活が健診を通して推察され、早急な生活習慣の改善が必要な人もいます。今こそ、正しい食習慣や食行動を身につけましょう。

生協では、栄養士が監修した定食およびアラカルト料理など栄養バランスの優れたメニューを提供しています。例えば、種類が豊富な小鉢は青年期に不足しがちな野菜を手軽に摂るのに最適です。安心・安全なメニューを自分の嗜好で組合せ、その栄養価をメニューや大学生協アプリで確認できるように、大学生の「食の自立」を支援しています。メニューを季節ごとに入れ替え、流行りのエスニックを取り入れるなどの工夫も凝らされています。美味しくてヘルシーな生協食堂を活用して健康的な大学生活を送りましょう。



東京大学消費生活協同組合
管理栄養士：第二食堂所属
伊田 佳代子さん

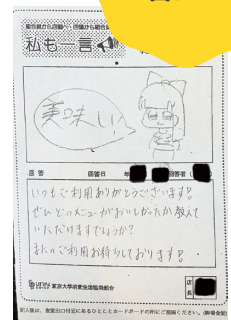
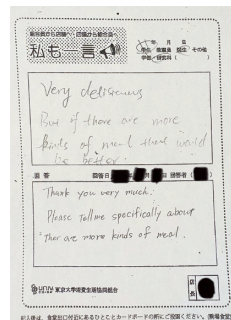
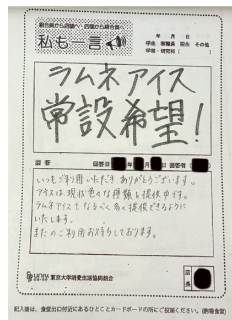
「食事は楽しい」そう思ってもらえる事が健康的な食生活を送るための第一歩だと私は考えております。正しい食習慣をこの大学生活でぜひ身につけてほしい、生協食堂には、そんな願いを込めたさまざまな種類の豊富で健康的なメニューを取り揃えております。毎日利用しても飽きないよう、週替わりメニューや季節ごとの各種イベントも実施しています。メニューカードには栄養価情報も表示されており、意識して組み合わせもしやすいでしょう。ミールパスを使用すればお子様の食事履歴も確認でき、保護者のみなさまの安心材料にもなるかと思えます。また、一人暮らしとなり初めて自炊をされるお子様も多いかと思えます。自炊ではぜひ「お味噌汁」をおすすめしたいです。具材に決まりはありませんが、野菜や肉など色々入れて具だくさんにすれば栄養満点でそれだけでも立派なおかずになります。さらに、発酵食品である味噌は腸内環境も整えてくれますし、温かい汁物で心も身体も満足感を得られるかと思えます。食堂メニューと互いに補いながらバランスをとっていきましょう。

組合員と職員のコミュニケーションツール

私も一言カード

みなさんの声でお店をつくります！

食堂のメニューへの意見など、幅広い視点で組合員の皆さんから声をいただいています。職員が回答し、掲示板とホームページに掲載しています。



進学後の本郷キャンパスでもミールパスをぜひご活用ください！

本郷キャンパスにもミールパスをご利用いただける食堂が複数店舗ございます。中央食堂では名物「赤門ラーメン」が食べられます。また、第二食堂ではカフェテリアを中心としたバランスの良いメニューやハラルメニューもご利用いただけます。



中央食堂で提供している「赤門ラーメン」



卒業まで「食」をサポート