

## ミールカードご利用者の保護者のみなさまへ



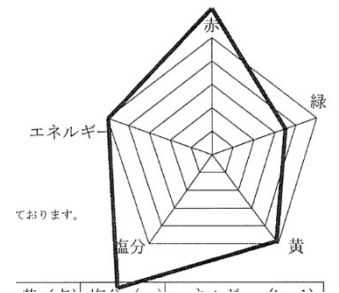
5月利用分のミールカード利用履歴をお送りします。

今年は鳥取県も梅雨入りが遅いようです（これが皆さんのお手元に届くころには梅雨入り発表されているかもしれませんが）。梅雨入りと合わせて、心配になってくるのが食中毒です。今県内でも感染性胃腸炎が増加しています。うがい、手洗いに加え「つけない」「増やさない」「やっつける」の食中毒予防3原則を各家で実施いただくようお願いいたします。

### ◆利用履歴に印字される塩分について

皆様のお手元にはご利用履歴として赤、緑、黄色、塩分、エネルギーの数値やグラフを記載した用紙が送られているかと思います。（参考：右グラフ）

おそらくどの方も塩分がグラフから飛び出たような形になっているのではないかと思います。これは大学生協の塩分表示基準に理由があります。



#### ・大学生協の塩分表示基準

1. 副食（主菜。鶏の唐揚げや野菜炒めなど）のお皿にコールスロー（キャベツの千切り）を40gつけていますが、このコールスローを食べる用のドレッシング10g分の塩分が自動的に計算されています。  
（ドレッシングをかけない人には塩分が多く表示されていることとなります）
2. 野菜炒めなどの塩分を含むたれで調理したメニューはたれ（調味料）の塩分も純粋に計算されています。実際には鍋肌に残ったり、汁に溶け出したりして、食べた野菜炒めにはそんなに塩分が残っていない場合の方が多いと思いますが、1人分の塩分量として計算されて数値に入っています。
3. うどんやラーメンなどの麺類は汁を半分飲んだ計算で塩分表示しています。汁（スープ）を全く飲まなかったら実際の摂取塩分は少なくなりますし、逆に飲み干してしまうと記載の塩分量よりも多く摂取していることとなります。

とりわけ、麺類をよく食べる人にとっては塩分のところの表示が突き出ているのはそのためです。

余分な塩分を体から排出するためにはカリウムを含んだ野菜と一緒に取ることをお勧めしています。

ほうれん草、わかめ、納豆など

生協食堂では「ほうれん草のお浸し」「巣ごもり卵（温泉卵+ほうれん草）」などの小鉢やサラダバー（野菜の量り売り）もあるので、自分の体のことを考えて食事をすることができます。

ぜひ学生のうちに自分の体を労わって食事をする、健康を気遣いながら食事をする習慣をつけていただけたらと思います。

### 鳥取大学生協同組合

本部事務所 : 〒680-0945 鳥取市湖山町南 4-101 電話 : 0857-28-1100

E-Mail : honbu@toridai.coop

医学部ショップ : 〒683-0826 米子市西町 86 大学会館 電話 : 0859-31-6030

E-Mail : yonago@toridai.coop

□6月中旬からの企画メニュー 鳥取・米子共通



# アジアンフェア

6/17  
▲  
21



## サーモンユッケ丼

サーモンタイスカットをピリッと旨辛の韓国風味付け。  
 本体価格 **480円** 税込 **518円** (消費税38%)  
 S **430円** 税込 **464円** (消費税34%)



**New**  
**台湾ラーメン**  
 中華スープがやみつきになる名品激辛の台湾ラーメン。  
 本体価格 **430円** 税込 **464円** (消費税34%)



**麻婆餃子**  
 ちよとびりやで、ごはんによく合う旨みの麻婆ソース。  
 本体価格 **260円** 税込 **280円** (消費税20%)

## タンドリーチキン&ハンバーグ アジアンカレーソース

ココナツミルクとヨーグルトで仕上げた(辛口)カレーソース。  
 本体価格 **320円** 税込 **345円** (消費税25%)



**New**  
**白身魚のレモンガラス炒め**  
 レモンガラスの爽やかな酸味と白身魚の旨味のベストマッチ。  
 本体価格 **260円** 税込 **280円** (消費税20%)



**New**  
**鶏肉と夏野菜の  
グリーンカレースープ**  
 揚げた鶏肉とズッキーニが人気な旨みたっぷりの夏山スープ。  
 本体価格 **140円** 税込 **151円** (消費税11%)

6/24  
▲  
28



## 焼肉ビビンバ丼

やわらか牛カルビ焼肉と野菜たっぷりのボリューム感のある丼。  
 本体価格 **460円** 税込 **496円** (消費税36%)  
 S **410円** 税込 **442円** (消費税32%)



**New**  
**冷たい牛肉のフォー**  
 ビーフの旨味と、シソの爽やかな酸味が絶妙な組み合わせ。  
 本体価格 **460円** 税込 **496円** (消費税36%)



**バターチキンカレー**  
 トマトの酸味とバターの風味、生クリームのおまろしさを生かした。  
 本体価格 **300円** 税込 **324円** (消費税24%)

## こくうま キムチチキン

豆板豆腐、鶏胸肉、魚肉、ヤンニョム旨の旨味を効かせた。  
 本体価格 **300円** 税込 **324円** (消費税24%)

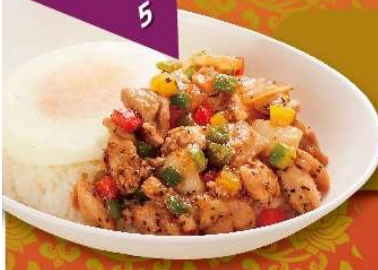


**New**  
**旨豚焼売**  
 ショウガとニンニクの旨みと豚肉の旨みで絶品。  
 本体価格 **140円** 税込 **151円** (消費税11%)



**マンゴーのケーキ**  
 濃厚なマンゴーソースをたっぷり使った。  
 本体価格 **170円** 税込 **183円** (消費税13%)

7/1  
▲  
5



## ガパオライス

オイスターソースと甘辛ソースで味付けしたタイ風パプリカ炒め。  
 本体価格 **450円** 税込 **486円** (消費税36%)  
 S **400円** 税込 **432円** (消費税32%)



**New**  
**四川豆乳冷し担々麺**  
 コクと旨みのあるごま油と豆乳の組み合わせが絶品。  
 本体価格 **460円** 税込 **496円** (消費税36%)



**ナシゴレンカルビ丼**  
 エスニックな風味のナシゴレンとスパイスが絶品。  
 本体価格 **430円** 税込 **464円** (消費税34%)  
 S **380円** 税込 **410円** (消費税32%)

## チリマヨ 唐揚げ

タイを代表するスイートチリとマヨネーズを和えたソースで。  
 本体価格 **280円** 税込 **302円** (消費税22%)



**New**  
**四川麻婆豆腐**  
 旨みたっぷりの四川麻婆豆腐の旨味とコクを効かせた。  
 本体価格 **260円** 税込 **280円** (消費税20%)



**ココナツミルク&マンゴープリン**  
 マンゴーの風味とプリンが絶品。  
 本体価格 **140円** 税込 **151円** (消費税11%)



次回は7月8日より「試験期応援フェア」です。お楽しみに!

2019年7月 生協食堂部