

重要

保護者の皆様も
と一緒に
お読みください



！大学内の食事は生協にお任せください！！



長野大生の食の定期券

ミールシステムの ご案内

生協食堂
で使える



point
1

きちんと
食べる習慣が
身につきます

point
2

毎日の食事を
確認できて安心

point
3

事前払いで
経済的な定期券

point
4

生協のお店(購買書籍部)
でも利用可能*

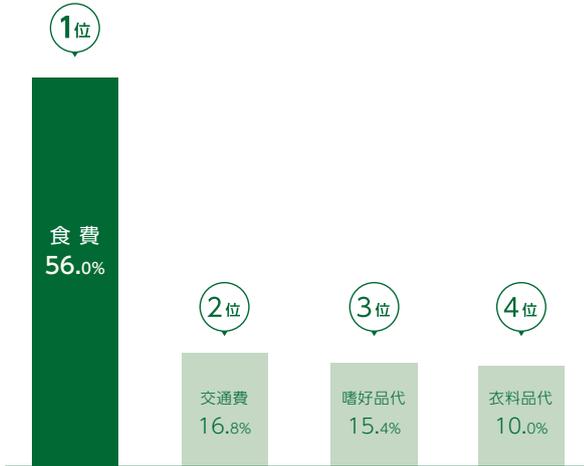
*食堂時間外や、お昼の混雑を避けて、
テイクアウト弁当やドリンクなどの利
用もできるので安心です

ミールシステムとは

大学生の食事情とは

学生が節約したい項目ランキング上位

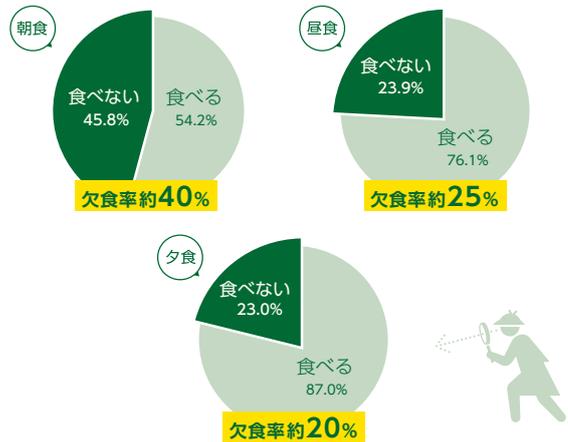
全国大学生生活協同組合連合会 学生生活実態調査より



全国の大学生の約半数が食費を節約したいと考えています。食費として生活費を渡しても、一番に節約している傾向があります。

食事を取らない学生が増えています！

全国大学生生活協同組合連合会 学生生活実態調査より

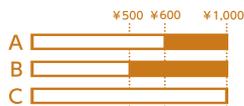


朝・昼・夕すべての食事で摂取率100%ではありません。健康的で充実した大学生活を送るために、3食欠かさず食事をとってほしいものです。

食の定期券

ミールシステムが安心して健康な大学生活をサポートします

1 事前申し込み制の「生協食堂、ショップ定額年間定期券」



毎日1日の上限額まで使用することが出来ます。



事前申し込みの年間契約で食費を確保。



毎日食べる習慣が形成されます。



「授業日＋試験日」に利用できます。※土日を除く

↳ 利用カレンダーは裏表紙へ

2 長野大生の食を支える必須ツール！

長野大学内の生協食堂でご利用いただけます。

生協のお店（購買書籍部）の利用は、生協手作り弁当、おにぎり、お弁当、パン、サンドイッチ、飲料等、日常的な食事に限っての利用になります。講義がなくても毎日お昼を食べる為に学校に行く事で生活のリズムが崩れにくくなります。



3 自宅生にもおすすめです！

食生活が心配な下宿生はもちろん、毎日の昼食を生協食堂でという自宅生にもおすすめです。食堂で利用できるため毎朝のお弁当作りは不要です！通学時間が長い自宅生にもおすすめしています。



毎日食べる習慣が身につきます

食費を削らず生協食堂できちんとバランスの良い食事ができます。未使用分の繰越は、未使用分の繰り越し返金が出来ないの、毎日きちんと食べる習慣が身につきます。



1年分まとめて払いでお得
財布を気にせず1日の上限範囲まで食事ができます。
スマホひとつで学内キャッシュレス可能です。
※利用上限額を超えたらスマートフォンアプリの電子マネーと組み合わせてキャッシュレス

事前払いで経済的な定期券

毎日の食事の確認ができて安心

WEB上で利用履歴を見ることができます！
生協マイページでは保護者の方も履歴を見ることができます。
しっかりと食事をとっているか確認できる「安心のシステム」です！



ポイント1
ミールシステムを
おすすめする

ポイント2

4つ
のポイント

ポイント3

ポイント4

長野大生の食は生協に
安心してお任せください！

生協購買部のお店で販売している、手作り弁当、おにぎり、サンドイッチ、サラダ、パン、飲料等、日常的な食事にも使用できます。

生協のお店(購買書籍部)でも利用可能

長野大生のためのミールシステムプランは

ミール650(160日分)

1日の利用上限金額 650円

販売価格 **90,000円**

-14,000円
約13% OFF
1日あたり
約562円

販売価格 90,000円

授業日 + 試験日 650円 × 160日 = 104,000円

ミール550(少食の方)向

1日の利用上限金額 550円

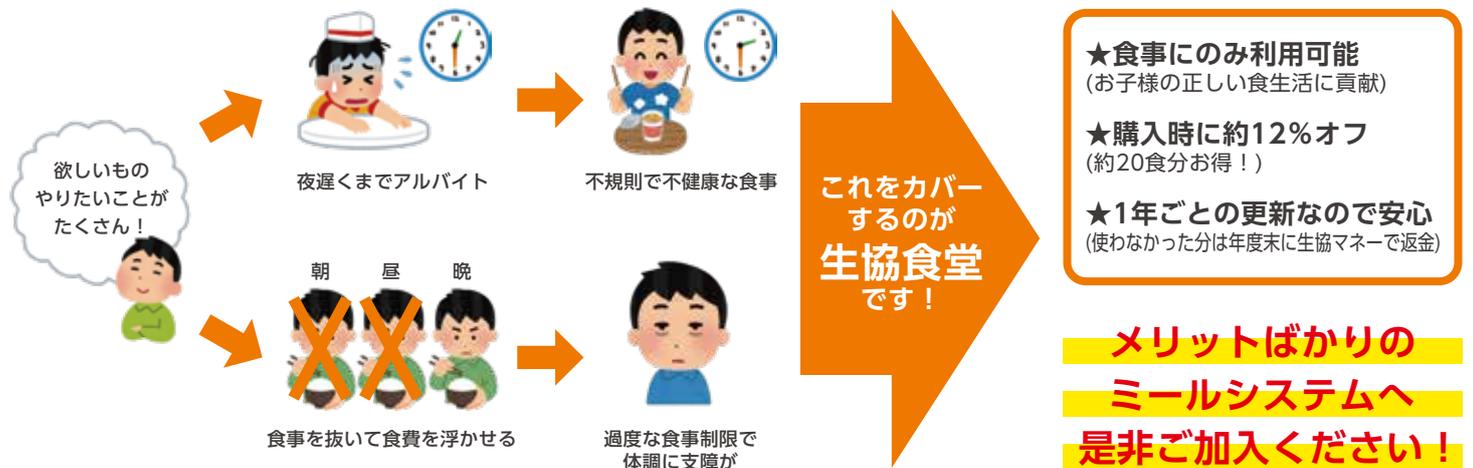
販売価格 **77,000円**

ミール650の特徴は

- ①きちんとバランスよく食べられる金額です。
※現在の長野大生の平均利用額に約「小鉢1個分」を付け足した金額です。
- ②大学の授業日+試験日は年間160日(前期80日、後期80日)
※ミールシステムの利用可能な期間は裏表紙をご覧ください。

ミールシステム申込みのポイント

大学生にありがちなこと



よくある質問 Q&A

Q 生協のどの商品でも利用できるの？

A 生協食堂での食事や、生協のお店（購買書籍部）で販売している手作り弁当、おにぎり、サンドイッチ、サラダ、パン、飲料等に利用できます。

Q ミールシステムはどう使うの？

A ミールシステムはスマートフォンアプリと一体になっています。食堂はセルフレジで、購買書籍部ではレジにて『ミールシステムで！』とお伝えいただき、スマートフォンを準備して決済してください。

Q 1日何回使えますか？

A 1日の利用回数に制限はありません。1日の利用限度額までは何度でもご利用いただけます。

Q 1日の利用限度額以上使いたいときは？

A 1日の利用限度額を超過する場合は、スマートフォンの生協電子マネー機能を使って不足分を精算するか、現金でお支払いいただけます。（食堂は不足分の現金での精算は出来ません）生協加入時に生協マネーも併せてお申し込みください。

Q 自宅生なので必要ない？

A 自宅生は遠方からの通学の人も多く、通学に時間が取られるため下宿生よりも使える時間が限られています。昼食はもちろん、時間がなくて忙しい時でも購買書籍部でお弁当やおにぎりを利用できます。

Q 使い切れなかった分を友人に使わせてあげてもいいですか？

A ミールシステムは本人以外には利用できません。他人へ貸したり、他人の分の購入は禁止させていただいております。禁止行為が判明した際は、利用停止措置をとらせていただきます。

ミールシステム利用店舗紹介



長野大生協案内



記号	名称	種別
■	事務室 (事務・学生)	
■	大学食堂	
■	長野大学生協同組合	
■	事務室 (キャリアサポート)	
■	社会福祉課 (実習室)	
■	ラウンジ	
■	保健室	
■	事務室 (総務)	
■	事務室 (広報入試)	
■	大学図書	
■	体育館	
■	トレーニングルーム	
■	図書館・地域づくり総合センター	
■	リプロホール	

購買・書籍部

【営業時間】 月火木金 10:00~16:30 水 10:00~15:30
土日祝日は休業(講義日は営業します) 長期休暇中は短縮営業

コンビニエンスストア



おにぎりやパン、飲料、お菓子はもちろん日用雑貨も取り揃えています。食品系の割引企画も年間を通して沢山あります。



文具 (ステーションナリー)

全国の学生・教職員の「こんなものを使いたい」というこだわりが詰まったCO-OP文具を中心に品揃えています。



インク・サプライ品

生協で購入した際のプリンターインクやUSBメモリ、その他サプライ品等も店内にて取り揃えております。

教科書は生協で

講義で使用する教科書は生協店内にて販売致します。購入時は教科書リストにてご確認ください。

食堂

【営業時間】 月~金 11:30~13:30
土日祝日は休業(講義日は営業します) 長期休暇中は休業

安心・安全な食へのこだわり

「食事はおいしいだけでなく、体に安全なものを安心して食べたい」という組合員の願いに応えるため、生協食堂では、食材採用基準(添加物基準など)を定め、基準をクリアした食材だけを使用しています。



全国の味をいつもの食堂で

日々の豊富なメニューに加え、年に数回の特別メニュー企画も行っています。全国の大学生協が協力して行う、各地の味覚企画など、全国の味覚を堪能できます。



◀ 食堂企画メニューの一例です。季節感あるメニューやご当地グルメなど、年間を通して様々なオリジナル企画メニューをご提供しています。

生協食堂は健康的な食生活を全力で

メニューの一部です。さらにたくさんの種類があります!

毎週メニューが変わるので、毎日利用しても飽きません!



定食は
ボリューム ▶
たっぷり!



丼・麺
◀ メニューも
充実!

小鉢で
野菜も ▶
しっかりと!



◀ デザートも
あります!

栄養バランス
バッチリ・
ボリューム満点 ▶
のテイクアウト
弁当も!



サポートします!

フェアメニューも充実しています!



マイポータルの食事履歴なら栄養管理も安心!

univcoopマイポータルで食事履歴及び、目安量に対する充足率を確認することができます。WEB上では、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、B2、ビタミンC摂取量も確認ができます。

※男女別、身体活動レベル別で確認ができます。
 ※選択した月に利用したメニューの1食あたりの平均栄養価が表示されます。

栄養価	一食平均	標準値	割合
エネルギー(kcal)	684.0	670.0	 102%
タンパク質(g)	21.0	21.0	 114%
脂質(g)	24.0	16.0	 131%
炭水化物(g)	100.0	100.0	 100%
カルシウム(mg)	39.1	260.0	 15%
鉄(mg)	0.8	2.5	 31%
ビタミンA(μg)	51.0	280.0	 18%
ビタミンB1(mg)	0.1	0.5	 26%
ビタミンB2(mg)	0.1	0.5	 26%
ビタミンC(mg)	9.3	30.0	 31%
食塩相当量(g)	3.5	2.5	 140%
野菜使用量(g)	0.0	110.0	 0%



univcoop
マイポータル



ミールシステムのお申し込み方法

同封の払込取扱票を使用して
お申し込みください

必ず電子マネーとセットで
お申し込みください

電子マネーをセットでお申込みいただくと、
1日の上限金額 **650円**又は**550円** を
オーバーした分が自動的に決済可能です。

02 長野		払込取扱票		通常払込料金 加入者負担	
口座記号番号		金額		金額	
0005404		54309		54309	
加入者名		料金額		備考	
長野大学生協同組合					
フリガナ		性別		生年月日	
長野大学生協同組合		男・女		年 月 日	
申込者(学生)氏名		フリガナ		フリガナ	
依り学年		卒業予定年		フリガナ	
依り扶養者氏名		扶養者氏名		フリガナ	
依り扶養者住所		扶養者住所		フリガナ	
学部		学部		フリガナ	
住所		住所		フリガナ	
日		日		日	
附		附		附	
印		印		印	

振替払込請求書兼受領証

加入者名 長野大学生協同組合

金額 54309

おなま 長野大学の氏名をご記入ください

依頼人 様

日 附 印

料金額

備考

この受領証は、大切に保管してください。

利用開始日

ミールシステムは授業開始日の
4月11日(金) から利用できます!

※授業開始日以前(4月10日まで)の食堂・ショップ利用は現金または
事前に申し込んだ電子マネーをご利用ください。

ミールシステム・利用期間

利用可能日は、
下記営業予定日の160日です

※土・日を除く ※祝日などの変動により授業日、ミールシステム利用可
能日が変更になる場合があります。

25年度利用カレンダー | 2025年4月11日(金)～2026年2月6日(金)まで営業予定

前期	4月	5月	6月	7月	8月
80日間	日 月 火 水 木 金 土 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
後期	10月	11月	12月	1月	2月
80日間	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

■ 授業日
■ 試験日

12月上旬の予定で設定している為、授業日は変更の可能性がります。

重要事項 やむを得ない事情によりミールシステムを解約する場合

食堂をご利用できない特別な事情(退学・留学・休学・入院等)が生じた際は、ご返金等
対応いたしますのでご安心ください。

ミールシステムに関するお問い合わせ

長野大学生協同組合

TEL. **0268-38-8998**

長野大生協 新入生

<https://text.univ.coop/puk/START/nagano/>

