

重要

生協加入と一緒に
お手続きできます
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！！



芝浦工大生の食の定期券

ミールプランの 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

生協購買部でも
利用可能*

※食堂営業時間外や、お屋の混雑を
避けての利用も可能。テイクアウト
もできるので安心です！

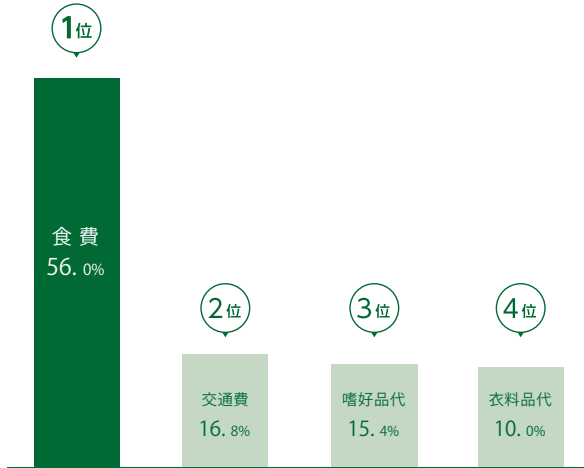
ミールプランとは



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

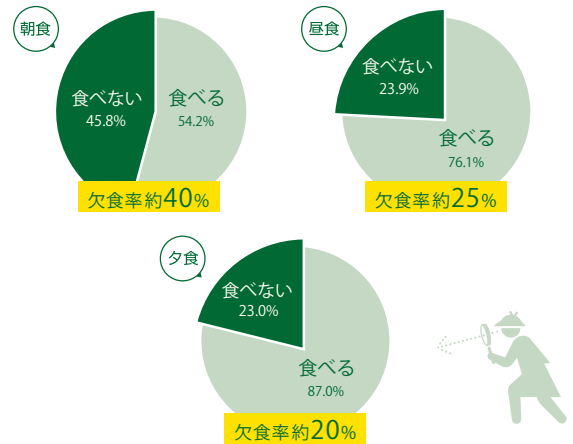
全国大学生協同組合連合会 学生生活実態調査より



芝浦工大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

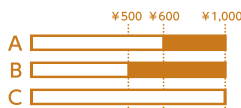


朝・昼・夕すべての食事で摂取率100%ではありません。健康的で充実した大学生活を送るために、3食欠かさず食事をとってほしいです。

食の定期券

ミールプラン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・購買部で使える「定額年間定期券」



毎日1日の上限額まで使用することができます。



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」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 芝浦工大生の食を支える必須ツール！

芝浦工業大学内の生協食堂だけでなく購買部でもご利用いただけます。

ミールプランは食堂だけでなく、ベーカリー、5号館弁当販売所の他に、購買部でも利用可能です。

購買部での利用は、生協手作り弁当、おにぎり、お弁当、パン、サンドイッチに限ったの利用になります。

※お菓子類、インスタント食品、飲料・デザートは利用できません。



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人気です。食堂、購買部で利用できるので毎朝のお弁当作りは不要です！特に通学時間が長い自宅生におすすめしています。



生協マネーは会計スピードが圧倒的にNO.1

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。未使用分の繰り越し返金が出来ないので、毎日きちんと食べる習慣が身につきます。



ポイント
1

ミールプランを
おすすめする

ポイント
2

4つ
のポイント

ポイント
3

芝浦工大生の食は生協に
安心してお任せください!

ポイント
4

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！



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出来ます。
※利用上限額を超えたら、生協マネーと組み合わせてそのままキャッシュレス利用可能。

事前払いで経済的な定期券



購買部で販売している生協手作り弁当、おにぎり、サンドイッチ、サラダ、パンにも使用できます。
芝浦ベーカリーや5号館生協手作り弁当販売所でも使用可能です。
※学内には生協が運営していない店舗もございます。利用できるのは生協の運営店舗のみとなります。

生協店舗での利用が可能です

ミールプラン2つのコース

ミール600(1日1食)コース

1日の利用上限金額 600 円

販売価格 **75,600円**

-8,400円
10%OFF
14日分お得!

販売価格 75,600円
授業日 600円 × 140日 = 84,000円

こんな人におすすめ!

- 大宮キャンパスの自宅生
- 建築学部生 (豊洲キャンパス)

ミール1100(1日2食)コース

1日の利用上限金額 1,100円

販売価格 **123,200円**

-30,800円
20%OFF
28日分お得!

販売価格 123,200円
授業日 1,100円 × 140日 = 154,000円

こんな人におすすめ!

- 大宮キャンパスの下宿生
- 長距離通学の自宅生 (規則正しい時間に夕食が食べられる)

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 食堂の食事や自家製外売弁当、購買部のおにぎり、サンドイッチ、サラダ、パン等に利用できます。
- 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、生協マネーを使って不足分を精算したり、現金等でお支払いいただけます。そのため生協加入時・ミールプラン申し込み時に生協マネーも併せてお申し込みください。1日の利用回数に制限はありませんので、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 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 ミールプランは本人以外は利用できません。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。
- Q 万が一、使い切れなかった場合はどうなりますか？
- A 年間で利用累計額がミールプラン代金に満たない場合、利用期間が終了した時点で未利用額から手数料2,000円を差し引いた金額を生協マネーへご返還いたしますのでご安心ください。

ミールプラン・利用可能な期間は裏表紙をご覧ください。

「しっかりとした食事と規則正しい生活習慣が学びを支える」



芝浦工業大学
学生・教職員健康相談室
室長 浜野 学

人生100年時代となり、70歳以降の30年間に介護を受けなくて済む身体は、学生時代からの準備が重要となります。しっかりとした食事が摂れないと筋肉はエネルギーとして使われて細くなり、骨密度は低下してスカスカになってしまいます。

皆さんの能力を最大限に発揮するためには、スポーツ選手同様コンディションの自己管理が一番重要となります。しっかりとした食事と睡眠、適度な運動は身体を丈夫にします。睡眠欲と食欲が満たされることで心も安定します。そのような生活習慣を確立する事が重要となりますが、現在の生活習慣は無意識になるべくしてなる生活習慣になっていますので、意図的に変えなければ変わりません。

よって、変えようという気持ちになれるか、また、実行して行動に移せるかが問題です。つまり、性格が大きく左右する為、自分の性格を修正していくことにチャレンジしていくことが必要となります。

昨日の自分より今日の自分が向上したと感じられるように、日々出来ることから変えるためには大学生活において、時間の管理がはじめの一步と言えます。

決まった時間に寝て、決まった時間に起きて食事をする。1日の中で節目をきっちりつける習慣が皆さんの学生生活を有意義に変えてくれることは間違いありません。



ミール体験を実際に行ってみてどうだった？

学生と保護者の声



学部 自宅生
工学部 情報通信工学科
名前
並木愛莉さん(新3年生)

決まったメインメニューだけでなく、おかずを自分で選択する余裕がありバランスを考えるいい機会になっていると思いました。また、一日の基準の値段は決まっているけどその日の調子に合わせて多く食べたり、少なく食べたりもできるのでいいと思いました。



↑400円の生協で昼食



↑570円の生協で昼食

保護者より

一人暮らしをしていてバイトも大変だと聞いていたので、学校でしっかり食べられるミールプランはとていいと思いました。積極的に野菜をとることができるようで栄養面も安心です。



学部 自宅生
工学部 情報通信工学科
名前
斎藤万理奈さん(新3年生)

朝早いとお弁当を作る余裕がないし、学食だと出来立ての温かい食事を食べることができるのでいつも利用しています。600円まで食べることができるのでメインのおかずだけでなく、小鉢やデザートを追加して選ぶことができます。普段は食費を節約しようとしてバランスが偏ってしまったり、食べる量を減らしてしまったりするので金額を気にせずバランスを考えて選ぶところが良いと思いました。



↑自炊での朝食



↑590円の生協で昼食

保護者より

大学生になると外食をする機会も増えて栄養バランスや食生活が不安定になってしまいます。ミールプランを利用することで昼食だけでも栄養バランスの取れた食事を食べてもらえるのが良いと感じました。また、決まった金額を食費としてのみ使ってもらえるので管理がしやすいこともメリットだと思いました。



学部 自宅生
システム理工学部
環境システム学科
名前
八木峻斗さん(新4年生)

夜まで課題や授業があるときは必ず利用します。600前後でたくさん食べられるし美味しいのでコスパも良いし移動の手間も省けてとても楽だからです。昼とは違うメニューもあるので飽きないです。



↑560円の生協で夕食(ラーメンサラダ、キムチ)



↑600円の生協で夕食(麻婆和え麺、ライス)

保護者より

なかなか家でご飯を食べる機会が少なくなってきて心配していましたがしっかりと野菜も取ってるみたいで安心しました。



学部 下宿生
システム理工学部
環境システム学科
名前
郡嶋哲隆さん(新4年生)

授業等で18時過ぎまで学校に残ることが多いので、夕食も利用する機会は多いです。どのメニューを選んでも栄養バランスよく満足な食事をとれるので助かっています。



↑570円の生協で夕食(ラーメンサラダ、ライス)



↑560円の生協で夕食

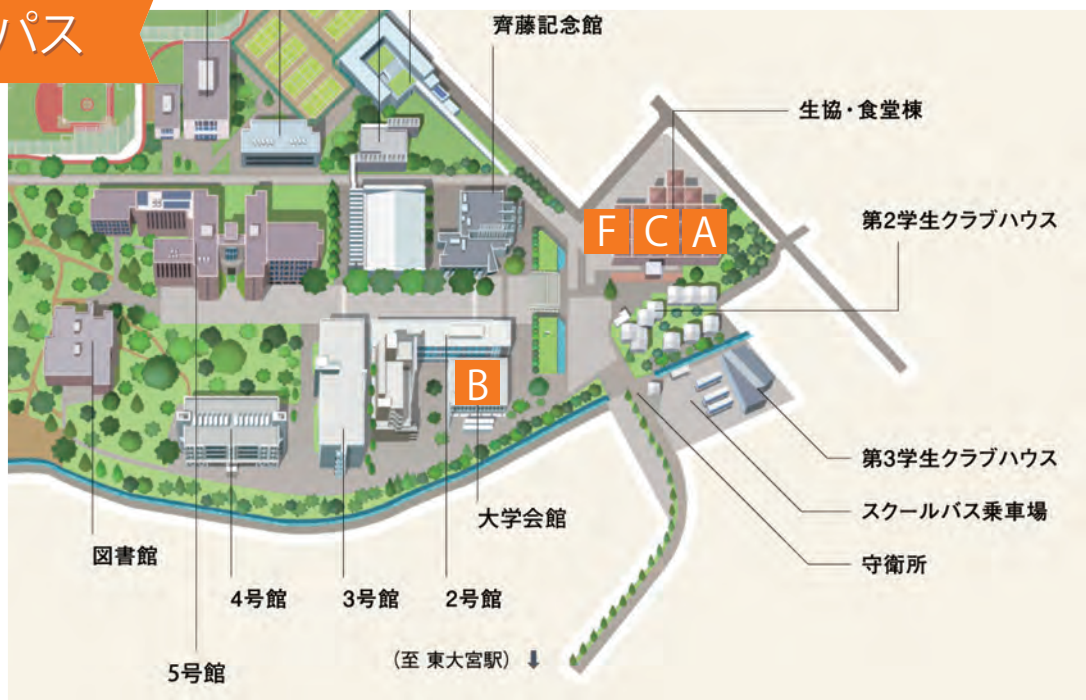
保護者より

お酒を飲めるようになってから晩ごはんの内容が心配でしたが、きちんとした時間にご飯を学校の中で食べられてよかったです。価格はもう少し高くなってももう少しボリュームがあるとGOOD

ミールプラン利用キャンパスマップ



大宮キャンパス



A 大宮食堂 (3食に対応)

営業時間	平日	08:15~09:30
		11:00~14:30
		17:00~19:20
	土曜	休業
	日曜	休業

B 芝浦ベーカリー

営業時間	月~木	11:00~15:30
	金曜	11:00~14:00
	土曜	休業
	日曜	休業

C 大宮購買部

営業時間	平日	08:30~17:30
	土曜	休業
	日曜	休業

D 豊洲食堂 (交流棟3F)

営業時間	平日	11:30~14:00
	土曜	休業
	日曜	休業

E 豊洲購買部 (交流棟2F)

営業時間	平日	08:30~19:00
	土曜	休業
	日曜	休業

F 大宮本部

営業時間	平日	10:00~16:00
	土曜	休業
	日曜	休業

※全店舗夏季・冬季休業期間は短縮営業となります。

豊洲キャンパス



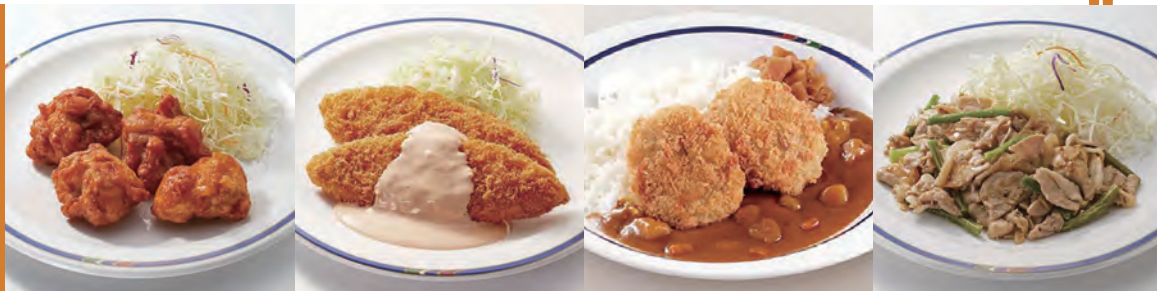
生協食堂は健康的な食生活を全力で

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！



主菜は
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!

大学生協アプリ(公式)内の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%



大学生協アプリ(公式)のご案内



ミールプランのお申込み方法

1 生協加入と同時に新入生応援サイトでお申込みください

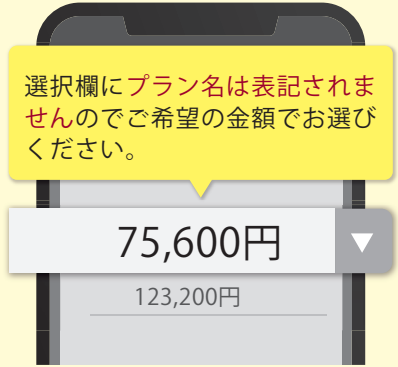
芝浦工業大学生協 新入生



2 芝浦工大生協新入生応援サイトの生協・共済申込ページから申込フォームへアクセスしてください



3 加入プランの選択画面で、ミールプランのコースを選択してください



詳しくは加入手続きのご案内パンフレットをご覧ください

必ず生協マネーとセットでお申し込みください

生協マネーをセットでお申込みいただくと、1日の上限金額 **A | 600円** **B | 1,100円** をオーバーした分が自動的に決済されます。

利用開始日

ミールプランは授業開始日の
4月15日(月) から利用できます!

※授業開始日以前(4月1日~13日まで)の食堂・購買利用は現金または事前に申し込んだ生協マネーをご利用ください。

ミールプラン・利用期間

授業日 の年間契約です

※土・日を除く ※祝日などの変動により授業日、ミールプラン利用可能日が変更になる場合があります。

24年度利用カレンダー | 2024年4月15日(月)~2025年1月27日(月)の140日間

■ が利用可能日です

前期70日間	4月	5月	6月	7月	8月
	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
	28 29 30	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31
			30		
後期70日間	9月	10月	11月	12月	1月
	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
	1 2 3 4 5 6 7	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7	5 6 7 8 9 10 11
	8 9 10 11 12 13 14	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	8 9 10 11 12 13 14	12 13 14 15 16 17 18
	15 16 17 18 19 20 21	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	15 16 17 18 19 20 21	19 20 21 22 23 24 25
	22 23 24 25 26 27 28	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	22 23 24 25 26 27 28	26 27 28 29 30 31
	29 30			29 30 31	

重要事項 ミールプラン利用細則

- ・年間で利用累計額がミールプラン代金に満たない場合、利用期間が終了した時点で未利用額から手数料2,000円を差し引いた金額を生協マネーへご返還いたします。
- ・やむを得ない理由で途中解約をする場合はミールプラン代金から利用累計額を差し引いた残額を返金いたします。
- ・返金等のご相談は生協本部までお問い合わせください。
- ・ミールプランは本人のみ利用可能です。

ミールプラン利用細則
詳細はこちらから →



ミールプランに関するお問い合わせ

芝浦工業大学消費生活協同組合

TEL. **048-720-6600**

芝浦工業大学生協 新入生

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

