



中澤 興紀さん
(理学部 新3年、兵庫県出身)

森 優貴さん
(文学部 新3年、神奈川県出身)

ミールプラン(食堂年間パスポート) 利用者対談

ミール申込者に「食事」について聞いてみました

北大入学前後の日常生活の変化

中澤：私は高校時代は学食がありましたが、自由度がなかったのかカレーと小鉢があれば良い方で、極まってくるとカロリーメイトだけということもありました。だから今は北大生協の食堂で温かいご飯が出るという喜びを感じてますね(笑)。北大に入って1コマ目朝8時45分、5コマ目が終わると18時という生活が大変という人もいますが、変わった高校だったので自分としてはむしろ時間的には余裕が出ました。

森：僕は1年浪人していたこともあり可処分時間は北大に入って大きく変わった印象はありません。しかしマンションでひとり暮らしをはじめから、自分の使える時間がある中で日常生活で自分がやることがめっちゃ変わったのを実感しています。例えば自炊では、ただ作って食べるだけじゃなくて、買いに行くとか、片付けとか、ひとり暮らしするまで見えてなかった時間がいっぱいありました。「ここも汚れるんだ!」みたいな。

中澤：私は一人暮らしではなく学生会館に住んでいます。掃除とかはできるんですけど自炊ができる自信がなかったの、平日の朝夜ご飯が出るのなら学生会館かなと思いました。親にも勧められました。土曜・日曜の朝と夜は当然食事が出ないので自炊はしますが、野菜買ってきて冷蔵庫入れて何を作るかレシピ見て、手際が悪いので洗いも含めると4時間ぐらいかかったりする時もありました。これを平日やるのは厳しいなって感じます。

森：自分で自炊する時の目標が何段階かあって、一番良いのは野菜・栄養が取れる段階、その下にとりあえずお米とかエネルギーのあるものがある段階、一番下にとりあえずお腹に入るみたいな段階があります。野菜って高いですし、品数を増やすのも難しい。なので炊飯機でご飯を炊いて、冷凍物やすごい簡単になんか作ったやつをそのまま乗っけて食べる、みたいになりがちです。

食生活で気をつけていること

中澤：高校時代まではご飯を作ってもらってた側なので、北大に入って健康に気をつけることが増えた感じがします。

森：例えば、遊びに行ってお金を使う時も結局財布が同じで、その後に自分が食べ物を買ったりすることが脳裏によぎるので、本当に何をやる時もある程度は食べ物・健康は意識しています。1人暮らしをして初めて芽生えてる感覚です。

中澤：意識的に時間とお金をやりくりしている感じがします。いいご飯を作ろうと思ったらお金もかかるし時間も当然かかります。栄養素を考えてサラダ入れようかみたいなことをしているとかなり時間を使います。時間とお金をこれだけ使って、それなりのそこまで美味しくない(笑)ご飯がでさがるって感じがします。

北大生協のミールプラン

森：私はスタンダードコースなのですが、いい意味で最低限のラインを保ってくれるものです。例えば家に食べ物が全然なくてもとりあえず何か食べれる、本当に困った時にもどうにかなるのはありがたいなと思います。例えば600円なら必ず600円に収めなきゃいけないわけじゃなくて、ちょっと足しても良いので、ちょうど良く元が取れるような感じです。いつでも食べられるという安心感があるのは大きいです。1年生は本当にみんな入った方がいって本気で思います。大学に行ってちゃんと食べる生活のルーティンができるので本当にいいと思います。平日50日利用がなくても大丈夫という設定は長期休みを考えたらちょうど良いと思います。昨年私は夏休み春休み合わせて帰省をしたのは合わせて3週間(平日15日)程度でした。

中澤：平日50日利用がなくても元がとれるという設定が学生にとって良い

と思います。例えば夏休みにミールプランが使えないとすると、夏休み中の部活で大学にきた時に食事の支払いが面倒に感じると思います。50日利用しなくても大丈夫という、あえて余裕を持たせることで夏休みでも「今日部活終わりに食堂に行くか」ぐらいのノリで使えます。

森：友達が入ってる部活でサークル会館を使うんですがサークル会館から大学への途中に北部食堂があるので、長期休暇でも食堂を使うと言ってました。

中澤：学生会館で朝夜食べていますが、お腹が空くのでお昼も食べたいなと思います。その時にコンビニとかでパンとか惣菜とか弁当とかを買って多分600円以上かかります。同じお金をかけるのであれば生協食堂は近くて、すぐに行けて良いと思います。今主に使っている中央食堂は11時から19時で営業しています。私は理学部化学科なので結構授業を午前を受けてお昼ご飯を食べて実験という流れなので営業時間はちょうど良いです。

森：1年の時は8時から空いている北部食堂で朝食セットを食べたりしていました。学部に移行してから、3コマ目からとか合間の時間とかが増えたので、昼だけの利用ではなく、ちょっと遅く自宅で朝ご飯食べてその後あの夕方ぐらいに、ちょっと早めの夜ご飯みたいに生協食堂を使ってから、サークルの夜時間に参加することもあります。

中澤：私は月曜日が全休なので、いつご飯食べようかになってるんですけど、14時ぐらいに生協食堂に行ってご飯食べて、その後北図書館で自習したりします。なので必ずしも昼だけではない利用の仕方をしています。私ももし学生会館じゃなかったら、ベストコースっていうのはやっぱりありがたいですね。基本朝1コマ目からいきなり講義があり、お昼後に3・4コマ目で実験だったりするので、学生会館じゃなかったら本当に朝ご飯に困ってたんじゃないかなって思いますね。

森：食堂の利用履歴が保護者も見えるので、「あなたチキンカツばかり食べてる」と栄養バランスについて言われることがあります。食べているかどうかを保護者に共有してくれるのは親からしたらコミュニケーションの一部になっていると思います。※P30参照

申込時の保護者の方との相談

森：僕は後期合格だったので結構ドタバタして、自分自身が1人暮らしが初めてで多少料理自体好きだったんですけど自分も親も不安に思っていました。僕自身は家賃とかは親に出してもらっていますが仕送りはあまりなく、その分食べ物を送ってくれていてすごく助かっています。ミールプランは仕送りの方法の1つとして結構理に適っているということだったので、ミールプランを申し込むことにしました。普通の仕送りなら他に使ってしまうかもしれませんが、僕は食べれるものにちゃんと使いたかって思っていたので結構すんなり決まった記憶があります。

中澤：かなり親から言われたのが「お金に困ったら絶対お前は飯を抜く」ということでした。「安定してお昼食べれるんだったらミールにしとけ」と言われました。

森：食べ物にしか使えないお金って厄介なようでいて、めっちゃありがたいですね。

新入生へのメッセージ

中澤：悩むぐらいなら申し込んだ方が良いと思います。やっぱりご飯は一番手を抜ける。外で買ってきても良いし、自分で作る必要がないと言ったらそうなんですけど、やっぱりちゃんとしたものが毎日食べられるっていうありがたみがミールにはあります。

森：僕も1年生の間は少なくともスタンダードコースは申し込んだ方が良いと思いますね。大学生活が始まった後に親に改めて仕送りが欲しいっていうのって言いにくい学生が多いと思います。結局仕送りをもらっても食べ物に使うことが多いので、あらかじめ食べ物に使うお金としてミールをもらっておくと、学生からしてもおねだりしてる感がないし、言いやすい。多分保護者の方から見ても結局後々食費として仕送りするよりは全然やりやすいので、あらかじめ入学の時に申し込んでおくのが良いと思います。

利用者の保護者の方からもメッセージをおあずかりしました。

ひとり暮らしの準備をしていく中で、一番の不安は食事でした。住むところや洋服などは事前に準備出来ませんが、食事はそうはいきません。これまで自炊をほとんどしたこともなく、また生活の全てを自分で対応していかなければならない中で、つい食事が疎かになってしまうのではないかなと思いました。私も社会人になってからですが、ひとり暮らしをしていた時があり、生活費が厳しい時つい食費を削ってしまうことがあったからです。そういう中で、事前に一定金額を先払いし、1年間は大学で確実に食事が出来るミールプランは大変よいシステムと思いました。一日定額内であればいつでも食べられますし、定額を超えても超えた分だけを追加で支払えば食事が出来ます。また、食堂で食事が出来なくても、パンや飲み物を買うことにも使えるので、無駄なく使用する事が出来ます。大学入学後、食堂で食べているものを娘が定期的に写真で送ってくれるので、大学の食堂ではどのような食事が提供されているか知ることでもでき、我が家では楽しみの一つになっています。

文学部新4年生 寺垣さんのお父様より

プラン利用者の声



自宅生
法学部新4年生
佐藤 李音さん

自宅生は「ミールプランは1人暮らしの人のためのもの」と思い込みがちですが、大学は1コマの時間が90分と長く、午後も集中するためにお昼ご飯が欠かせないため自宅生にも便利です。レジでは学生証の電子マネーも利用できます。残高を気にしつつ定期的にお金をチャージする必要がありますが、ミールプランはストレスフリーで毎日利用できます!より楽しく、より便利な学食ライフを送りましょう!



学生会館
農学部新4年生
永島 文佳さん

学生会館で朝晩の食事があるので、平日は毎日学食を利用しています。ミールプランの金額がおかずが品数多く選べるため、毎回食堂に行って自分好みの献立を作ることがお昼の楽しみになっています。日によってメニューが変わったり、ご当地フェアが開催されたりするので入学前は「飽きそうだな、」とミールプランを1年利用することに不安でしたが、毎日利用していても飽きず、いまではとても気に入っています!量も十分で、学食が昼から夜にかけて営業しているの、お昼を食べ損ねたときでも安心です。



一人暮らし
文学部新4年生
寺垣 穂香さん

ミールプランに入っているの、今月の食費はどのくらいに収めなきゃいけないと都度考えることなく気軽に利用できます。休みの日に行っている自炊だと揚げ物系はハードルが高くて難しいので、フライが食べられるのも個人的に嬉しいポイントです。また、メニューが豊富なのも特徴で、自分の空腹具合に合わせておかずや副菜を選ぶことができるので小食人も安心して食べることができます。フェアも定期的に開催されるので、メニューに飽きることがありません!