



ミールプランのご案内

2023年度

Point

1 阪大生の食生活をサポート

Point

2 事前払いで経済的な定期券

Point

3 生活スタイルにあわせて
プランが選べて安心

ご家族のみなさまでご相談ください



UNIV
CO-OP 大阪大学生生活協同組合

卒業まで、安心して 食生活を送っていただくために

阪大生協の
ミールプランは
「使わなかった分を」

- ① 次年度のミール購入に
充てることができます！
- ② 生協電子マネーや
現金で返金できます！

だから
安心

①ミールプラン残高充当制度 ※2024年度への継続のお申し込みが必要です。

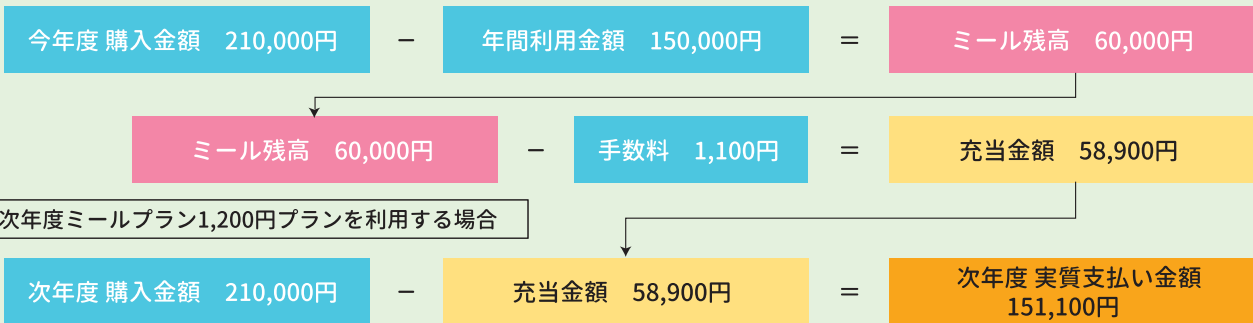
ミールプランは便利だけど学事や登校状況などの理由で「使い切れなかった」という方に安心していただくために使いきれなかった金額（ミール残高）を次年度のミール購入に充てる事ができます！



次年度のプランを購入する時は、プランを変える事も可能。
卒業時には、残っている残高は口座振り込みにてお返しします。

<充当の一例>

ミールプラン1,200円プランにお申し込みの場合



※次年度のプラン価格は今年度と変更になる場合があります

②ミール残高返金について

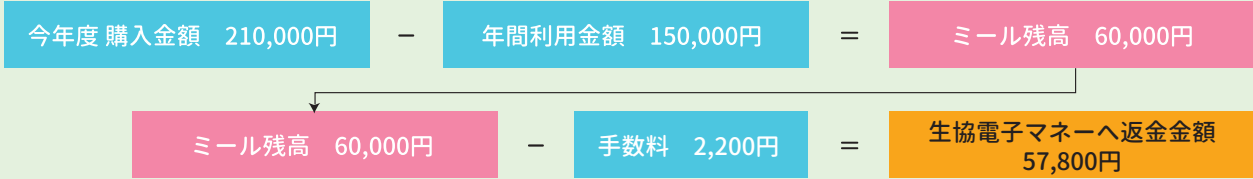
卒業時や継続しない場合も返金致します。
ミールプランを年度末に更新しない方も、使い切れなかった残高を生協電子マネーに返金、もしくは口座振り込みのいずれかの方法でお返しします。（それぞれ手数料がかかります）
生協電子マネーは、阪大生協の店舗で、食品・本・文具などに利用することができます。

<手数料>

	ミールプランを 繰り越し 注①	生協電子マネー に返金 注②	口座返金 注③	卒業時 口座返金 注④
手数料	1,100円	2,200円	3,300円	1,100円
清算月	3月	5月	5月	5月

<返金の一例>

生協電子マネーで返金の場合



注意事項 ●詳細は規約をご参照ください。●ミール残高が手数料よりも少ない場合充当制度や返金は適用できません。

注①：ミールプランを次年度もお申し込みの場合の手数料
注②：ミールプランを次年度継続せず、生協電子マネーに、ミール残高をチャージする場合の手数料
注③：ミールプランを次年度継続せず、口座返金する場合の手数料
注④：ご卒業時に口座返金する場合の手数料

2022年度は約3700名の阪大生が利用！ ミールプランとは「食事定期券」



新入生の約2人に1人が利用しています！

ミールプランのしくみ

- 一定期間の食費を、まとめて先払いすることで割引されます。
- 先払いした代金は「ミールプラン専用の生協電子マネー」として大学生協アプリに登録されます。
- 1日の利用上限まで自由に使えます。上限を超えた場合は、現金または生協電子マネーで支払うことができます。
- 生協食堂のメニューだけでなく、生協購買でも食品、飲料が購入できます。
- univcoopマイポータルで食事履歴および栄養価摂取量を確認することができます。
- 購入金額のうち使わなかった分（ミール残高）を次年度のミール購入に充てることができます。

※ICカード利用規約および大学生協アプリ（公式）利用規約は、阪大生協ホームページ(<https://osaka-univ.coop/>)をご覧ください。

2023年度ミールプラン

ご利用期間 ▶ 2023年4月3日（月）～ 2024年1月31日（水）
（平日199日、土曜39日）

※日祝、その他生協店舗休業期間はご利用できません。

※大学の長期休暇中などは営業時間が変更になりますので、ホームページから各店舗の営業時間一覧などをご覧ください。

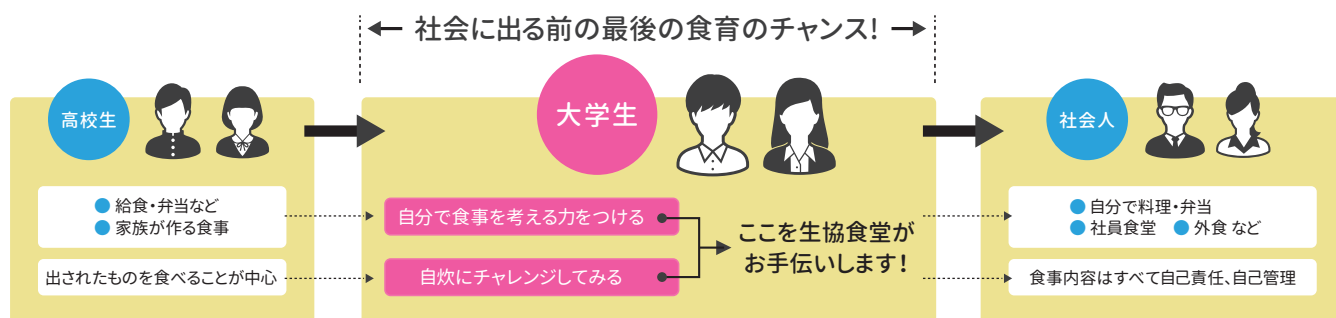
ご利用履歴は「univcoopマイポータル」にてご確認ください。

プラン名	利用できる日	利用できる額	お支払い額	おすすめ生活スタイル
おすすめ 1,200円 プラン 1日2食利用を想定	平日 199日 ----- 土曜日 39日	平日 1,200円 ----- 土曜日 650円	期間最大利用で 264,150円のところ 210,000円	・新入生 ・学内滞在時間が長い方 ・阪大付近に住む予定の方
650円 プラン 1日1食利用を想定	平日 199日 ----- 土曜日 39日	平日 650円 ----- 土曜日 650円	期間最大利用で 154,700円のところ 125,000円	・学内滞在時間が短い方

表示価格は全て税込価格です

大学生活は最後の「食育」の場

「食生活の自立」を生協食堂がサポート



食生活相談の取り組み

共済予防活動の一環として、年に1～2回生協食堂で食生活相談会を行っています。体組成測定や栄養士への食生活相談が出来ます。



栄養バランスを考えた「V.O.S弁当」

阪大生協ではみなさんに安心して食生活を送ってもらえる様、テイクアウト商品にも力を入れています。野菜120g以上、脂肪エネルギー比率30%以下、食塩相当量3.0g以下のお弁当です。

私たちが考案しました!!



山本 大野
阪大生協管理栄養士

阪大生協では、みなさんに安心して食生活を送ってもらえる様、テイクアウト商品にも力を入れています。

V.O.S. メニュー



VOSメニューってなに?

大阪府が定める野菜・油・塩の基準を満たす主食とおかずを組み合わせたメニューです。

1食あたりの基準

Vegetable-----野菜**120g**以上
きのこ・海藻を含む。いもは含まない。

Oil---脂肪エネルギー比率**30%**以下

Salt-----食塩相当量**3.0g**以下

※生協のレシートやお弁当ラベル表示の野菜量には、海藻は含まれておりません。

野菜
たっぷり

適油

適塩

このマークが目印!



このマークが付いたメニューは、不足しがちな野菜をしっかりとることができます! また、油と塩の量を控えたメニューです。

毎日約1万人の阪大生が食堂を利用しています!

食堂では週替わりのメニューの他に各地の食材を使ったフェアも多数実施しています。

▶食堂で提供しているメニューはこちらからいつでも確認できます



「univcoop マイポータル」を活用しよう!

いつ・どこで・何を食べたのか、前日分までの食堂利用履歴を、「univcoopマイポータル」で見ることができます。さらにひと月の栄養情報や利用合計金額などが「ご利用履歴」で確認できます。保護者の方にとっては、離れて暮らしていても毎日の元気がうかがえ、ご本人様にとっても自身の食生活を見つめなおすことができ、大変ご好評いただいております。

精算は
大学生協アプリを
レジにかざすだけ!

便利!

▶利用履歴を確認する方法は
こちらから



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)	24.0	21.0	114%
脂質(g)	21.0	16.0	131%
炭水化物(g)	1000	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%

こんな食事ができます！

650円プラン利用例



1日1食はしっかりバランスの良い食事を！
生協食堂は650円でしっかり食べる事が出来ます。



単品だけになりがちなかレーライスも「小鉢」や「デザート」を追加して食事を楽しむことができます。



落ち着いた雰囲気のカフェメニューが利用できるお店もあります。

1,200円プラン利用例



お昼はV.O.S弁当でバランスよく、夕食には「野菜たっぷり！煮物」を選びました。生協のV.O.S弁当では120g以上の野菜が入って健康的です。



空き時間にもミールプランを使ってカフェタイム。コーヒー、焼き立てパンにだって使えます。

購買でもミール



購買でもバランス良い組合せが出来ます★
食後のデザートはもちろん、持ち帰って自宅で食べるのにも便利。

ミールプラン利用者の声

自宅からの通いですが、購入しました。ミールプランを持っていると、学校を休むと勿体ない気分になり、お陰で授業をサボることが減りました(*^^*)(自宅2回生)

ミールプランが結構高額で購入を迷ったが、先輩方の意見を聞いて、また、家が遠いので、毎朝のお弁当が大変だと考え、購入を決めた。(自宅1回生)

ミールプランを購入しました。とても役立ってます。大学で疲れて帰っても自炊する必要がないのがいいですね。食堂のご飯はどれもおいしいです。(下宿1回生)

大学のあちこちの食堂で使用できるので便利だと思います。(自宅3回生)

これがなかったら、忙しいからと言ってご飯を抜いていたかもしれない。(下宿2回生)

ミールプランを使わなかったら買わなかったであろう野菜を摂るようになった。(下宿1回生)

食事の面が心配だったので学食なら大丈夫だと思って購入しました。とても良かった。(下宿1回生)

univcoop マイポータルで自分のバランスがわかるのが密かにすごい。(自宅3回生)

ケチらず正しい食事ができる。食事だけで限度額まで達しなければカフェで1杯コーヒーを飲めたり、間食のパンを買えたりと応用がきくところもメリットです。(下宿2回生)

毎月、新しい企画が出てくるのを楽しみにしています！このあいだの沖縄、九州フェアは美味しくて最高でした！(自宅2回生)

阪大生保護者様の声

ミールプランは自宅生ですし不要かとも思いましたが、利用して大正解でした。毎日楽しく食事をしているようです。

意外にも野菜や魚、自炊できないものを食べていることに、そういうものがいただけていることに感謝しています。

野菜のメニューが豊富で安価なので嬉しいです。野菜のメニューをよく食べているようです。今後ともよろしくお願いします。

利用履歴を見て、今月も我が息子は生きています！と安心しております。

学校へ毎日行くので必ず昼食は食べると思いますが(履歴をみますと朝食や夕食も利用しています)これもとてもよいです。

ミールプランを迷いましたが、今は申し込んで良かったと思います。自炊するつもりでしたが、なかなか時間がないようで、本人も良かったと言っています。

夕食は、時間が遅くなる事が多く、一品作るのが精一杯のため、学食でバランスのとれた食事が摂れる。朝、寝坊しても、大学できちんと食べれる。

自炊生活では、なかなか難しい魚や野菜の料理をとることが出来る。本人にとっては、一日のうち、最低一度はきちんと食事をする機会となっていること。保護者はその確認により、離れている子どものことを知る要素となっていること。大きなプラス面です。

現金だと食事以外に使う可能性もあるので、こういうプランだとその心配がない。少し安くなるのも魅力。学食だと自炊より栄養のバランスも取れていると思うし、何より便利なので、使用状況が分かるのもよい。

保護者の方へ～ミールプランについて知っておいていただきたいこと～

■ ミールプランが「安心」と支持される理由

最近、「食費を削ってでも、自分のやりたいことにお金をかけたい」と考えている学生さんが、増えてきているようです。これを反映するかのよう、ひとり暮らしをされている方の保護者様の心配事としては、「キッチンと食事を摂っているか」という声が毎年上位に挙げられています。仕送った食費を、ついつい娯楽費などに使ってしまう、食事をカップ麺やお菓子で済ませたり、時にはご飯抜きにすることなどを懸念されているようです。自宅生の方も、同様の心配はおありのようです。

阪大生協ではそういった保護者様の心配事を受け、利用期間中には換金や返金ができない生協食堂利用定期システム「ミールプラン」を提供しています。

「使い方次第で大変お得になる機能」という点も魅力の一つですが、保護者様目線で生協がお勧めする最大の理由は「お子様にお渡しした食費が交際費や娯楽代に消えることが絶対なく、食事を確保できる」ということにあります。お子様のお手持ちの現金が底をついても「学校に行けば食事は摂ることができる」ので、遠く離れた保護者の方、自宅生の保護者の方も「お子様の食事の確保」という意味では、とにかくご安心いただけます。

- これさえあれば、「仕送り前」、「バイト代支給前」、「ちょっと出費がかさんだ後」など、どんなに金欠でも、食費は確実に確保できます！
- お手持ちの所持金を気にすることなく「健康と栄養を考えた食事」を摂ることができます。実際にミールプラン利用者は、利用していない学生と比べて、小鉢など、栄養を考えた「もう一品」を摂る傾向にあります。理由は「節約する理由がないから」むしろ「ちゃんともう一品食べないと損するから」という意識が働くようです。
- 生協食堂のミールプランが利用できる営業日数は238日の予定であり、下宿生の方は学校が休みの日でも、学内の生協食堂で食事を摂っていただくことができます。

📖 嬉しいオマケ機能「利用履歴紹介」

univcoop マイポータルでお子様が食べたメニューの明細や栄養価を見ることができます。いつ、何を食べたのかを、食事日記のように楽しく記録し、食事家計簿にしたり、健康管理にも役立てられます。心配性な保護者様は栄養の偏りがいないかをチェックすることもできます。
↑裏技として…お子様の安否、ちゃんと学校に行っているかの確認に活用してる、という保護者様もいました(*^^*)

■ FAQ

Q 生協の組合員でなければ利用できないの？

ミールプランは、「阪大生協の組合員である事」が利用条件です。使い方次第で、大変お得になります。「阪大生協の組合員特典のひとつ」とも考え下さい。

Q 自宅生ですので、ミールプランは必要ないですよね？

阪大生は多くの人が真面目に授業に出席する傾向にあり、自宅生の方も多く利用されています。自宅生の方もミールプランをおすすめしています！

Q プラン金額は一度に利用しなければいけないのでしょうか？

1日利用上限額まで、何回でもミールプランを利用する事が出来ます。ミールプラン利用額を超えた場合でも生協電子マネーや現金でお支払いできますのでご安心下さい。

Q 1食で650円も食べられないのですが…

1食650円という価格設定は、一見高いように思えますが、一汁三菜を意識するとちょうど使い切れるくらいの価格です。(在校生の声より)
食堂で使いきれない分は、生協購買でお茶やデザートを購入しても良いと思います★

Q 購入金額と利用金額の関係で

- 便利だし、毎日学食は使いますが、毎日650円分も食べない場合はもったいない気がしますが…？
- 毎日定額近くまで食べないと損するのでは？
- 登校率がわかりません。ミールプランを購入するのが不安です。

ミールプランは便利だけど、学事などの理由で「使い切れなかった」という方に安心して頂くために、阪大生協ではミール残高を

- ①次年度のミール購入に充てることができます
- ②生協電子マネーにチャージ又は現金で返金できる

制度を開始しました。

利用金額が購入金額を下回った場合でも、「損」にはなりません。使い残しを気にするよりも、きちんと栄養のある食事を摂る習慣を身につけていただければと思います。

お申込み方法

Web お申込み方法

お手続きはWebにて受け付けております。
下の「加入Webマニュアル」をご参照ください。

- 第一次期日 **2月28日(火)**
- 第二次期日 **3月18日(土)**

- 第三次期日 **3月31日(金)**

● 利用開始方法

上記の期日までにコンビニで入金後、「【重要】大阪大学生協 Web 手続き完了のお知らせ」というメールが届いた翌日以降に、入学するご本人様のスマートフォンで大学生協アプリのダウンロードと登録を行ってください。

ミールプラン利用開始日：2023年4月3日(月)※利用開始日以降に生協加入手続きされた場合は、開始日が遅くなりますので、お早めにお手続きください。



<https://join.univcoop.or.jp/z-web/kanyu/osaka-u>

上記のマニュアルは、3月9日に大阪大学から発送される入学準備案内(白い段ボール箱)内の「大阪大学生協からのご案内」封筒に同封されています。

お問い合わせ先

〒560-0043 大阪府豊中市待兼山町1-9 大阪大学生生活協同組合
食堂本部/TEL:06-6841-9379 総務部/TEL:06-6841-3326