浦本 翔さん
（総合理系新2年、富山出身）

森田 樹生さん
（総合理系新2年、神奈川出身）

中村 海さん
（総合理系新2年、滋賀出身）

ミールユーザーによる座談会

ミール申込者に「食事」について聞いてみました

Q. 北大入学前後の日常生活の変化は？

浦本：もう少し自由な時間があるイメージでした。何かとやることに追われて、大学の課題があったりして意外と思ってたより時間がないという印象です。高校までだと18時に部活が終わってたけど、今は18時からサークルが始まったりするので、生活リズムが想像できていなかったです。自分は早く寝ちゃうタイプだったので日付を超えたくなかったはずなんですけど今は超えることが多いです。
森田：実家にいた時は起きたら朝食はあるので食べて学校に行けば良かったんですけど、大学に入って講義がなくて起きなくても良いときは朝食を食べなくなりました。高校時代と比べて部活がアルバイトに代わったくらいで活動量が減ったわけではないので、いままで体調を崩していないのが不思議です。
中村：北大に入学してアルバイトで自分でお金を稼ぐようになって、友達と外食することが増えたのが意外でした。5限がこんなに遅くなる（18:00終了）とも想像できていませんでした。

Q. 食生活で気をつけていることは？

浦本：外食はしないわけではないですが、夜ご飯今日は何作ろうかと考えることは多いです。大体メイン1品と白米というパターンです。自炊の手際が実家の家族より良いわけではないので、実家にいた時みたいにおかずが何品もあるわけではないので、「実家に帰省するっていいな」というのが実感です。
森田：僕も同じような感じで、友達とは外食に行くときもありますが、基本一人では外食しないです。面倒くさいときだけコンビニですが、基本自炊でやっています。思ったより頑張れてると思います。
中村：最初は頑張って自炊していましたが、何を作っても美味くないし、食材を腐らせてしまうこともあったので、白米中心になっています。

Q. 生協のミールプランを使ってみての実感は?

浦本：僕は600円プランです。昼ごはんは完全にミールプランに充てています。麺類なども食べますが、一人暮らしの家ではご飯+1品なので、生協食堂ではできるだけ全力で野菜を摂るようにしています。ご飯、味噌汁、メイン、小鉢を組み合わせると健康上も精神衛生上も良いです。「野菜摂ってる、よし！」みたいな（笑）
ミールプランだと、財布をあまり心配せずにご飯を食べられるのがありがたいです。
森田：僕は1,200円プランです。本当は昼食+夕食、朝食+昼食と分けて利用できれば良いのですが、面倒なときには1回でできるだけ野菜も摂って丼とかもとって豪華になるようにしています。ミールプラン対象のパンを買って、一人暮らしの家で食べることもあります。
保護者とは生協アプリでつながっていて、たまに連絡を取ると「ちゃんと野菜摂ってる」と言われることがあります。空きコマがあるときは、昼ごはんでミールプランを利用するためだけで大学に行くこともありますが、ミールの会計がスムーズなので助かっています。
中村：私は600円プランです。自炊だと肉類の扱いが難しいと感じることがあるので、生協食堂では肉類などを摂ることと、野菜やおかず中心になるようにしています。昼の混雑を避けて帰宅前に利用することもあります。
ミールプランは600円を何も気にせずにつかえるところが良いです。600円ピッタリのレシートは嬉しくて残しています。

Q. 申込みのときの保護者のかたとのやりとり

浦本：高校に学食があったので、北大でミールプランを申し込むのが自然でした。毎月お金を親から送ってもらうことを考えたら、ミールプランが魅力的に見えたので「申し込んだほうが良いじゃない？」と保護者と話しました。料理のモチベーションも自分のなかではあったので1,200円ではなく600円にしました。来年も申し込みたいです。

森田：「朝も利用できて便利だよね」というやり取りをして、1,200円にしました。
保護者からは「無理しなくて良いからね」とも言われました。保護者が札幌に来たときには「ミール使っているね」というやり取りもありました。

中村：母の優しさで「申し込みしたら」と言われて申し込みました。いま振り返ると保護者には「めちゃくちゃ感謝してます」と伝えたいです。

新入生へのメッセージ

浦本：家庭の事情があると思いますが、普段の生活で考えると申し込んで良いと思います。

森田：自炊しない、できない、部活めちゃくちゃ頑張る、という人には良いと思いますし、昼用のお弁当作る手間を考えると、コンビニ利用より栄養面でも良いし、温かいものも食べれるし、ミールプランはおすすめだと思います。

中村：1年生ってサークルとか勉強が思ってたより忙しかったので、自炊を負担に感じることもありました。そういった負担を考えるとミールプランはおすすめです。

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。

独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すが、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と思いました。私も社会人になってからですが、独り暮らしをしていた時があり、生活費が厳しい時に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3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3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3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だと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で、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3年生
寺垣 穂香さん

ミールプランに入っているので、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な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、メニューに飽きが来ることもありません！

一人暮らし

文学部新3年生
渡邊 颯音さん

家が近いので平日はほぼ毎日食堂を利用しています。毎日の自炊の負担を軽減することができ、非常に助かっています。昼休みに利用するだけでなく、例えば授業が午後のみの日は昼を家、夜を食堂で食べるなど、その日の都合によって使い分けています。大学生活が忙しくなるにつれて料理が面倒になり食事を疎かにしがちになる中で、おいしくて温かい食事を十分な量、しかもバランスよく食べることができる食堂は私の健康と日々の生活を支える大切な柱ですね。

上級生

工学部新4年生
落合 望さん

2年生で工学部に移行してからは対面授業がかなり復活し、昼休みによく友達と食堂を利用しています。ミールプランに入っていることで、先払いしたお金の元を取ろうと考えて大学に行く動機が発生することが分かってきました。授業がない平日でも、積極的に外に出るきっかけになっています。家で集中できなくて、図書館で課題をしたい場合に、大学に行く動機があるのは大きいと思います。