

受験生のための バランス食

北予備の「健脳食」

学生寮の食事メニューは栄養士の管理のもとに決定します。

週に1回、受験生のためのバランス食として「健脳食」を実施しています。

北予備学生寮の夕食メニュー(4/18)より



栄養価：エネルギー	849kcal
たんぱく質	49.9g
脂質	33.0g
カリウム	1335mg
カルシウム	240mg
β加テン当量	1940μg
ビタミンC	43mg
食塩相当量	2.9g

・**豚肉のソテーきのこソース**（豚肉、しめじ、えのきだけ、人参、キャベツ、リンゴ）
豚肉にはビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、特に疲労回復に効果のあるビタミンB1は牛肉や鶏肉に比べ5～10倍も含まれています。また、えのきだけに含まれるギャバは神経の興奮を抑え、血圧、精神安定に効果があるといわれており、疲労やストレスを感じることの多い受験生活には、理想的なメニューであるといえます。

・**ワカメスープ**（ワカメ、カニカマ、春雨、小葱）
ワカメにに含まれるヨウ素は、精神を安定させて心身を元気にする効果があります。さらに、カルシウムが含まれているので骨を丈夫にします。加工食品であるカニカマは脂質が少なく、良質な魚肉たんぱく質が多いという特徴を持っており、成長に欠かせないたんぱく質の供給源として期待できます。

・**ビーンズゴマサラダ**（胡瓜、ミックスビーンズ、ごま、人参、ヨーグルト、マヨネーズ）
ひよこ豆、赤いんげん豆、青えんどう豆の3種類の豆を使用しているため、良質なたんぱく質や食物繊維、鉄分、カルシウムを豊富に含んでいます。また、ヨーグルトは消化吸収が良いので、胃に負担をかけずに良質なたんぱく質を効果的に摂ることができる上、整腸作用や免疫力アップにも効果があります。

・**麦ご飯**（米、麦）
麦は優れた栄養価を持つ食品で、精白米の10倍以上、さつまいもの5倍以上の食物繊維を含んでいます。食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、それぞれにバランスよく摂取することが好ましいとされていますが、麦には、この2種類の食物繊維がほぼ半量ずつ含まれており、まさに理想的といえます。

・**常備菜**
キャベツ … せん切りキャベツは毎食時新鮮なものを提供しています。キャベツには、ビタミンC、ビタミンK、葉酸などのビタミンや、カルシウム、カリウムなどのミネラル、食物繊維などが含まれています。
つけもの類 … 梅干し、たくあん、しば漬け、高菜、しそ昆布、金時豆、サケフレーク、キムチなどうす塩で安全なものを約20種類の中から毎食時5品を提供しています。

