

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(5/9)より

栄養価：エネルギー	757kcal
たんぱく質	35.8g
脂質	15.2g
カリウム	1499mg
カルシウム	181mg
β加テン当量	2450μg
ビタミンC	102mg
食塩相当量	4.3g

・魚のかりかりカレーあんかけ(白身魚、玉葱、さやいんげん、ベーコン)

さやいんげんはいんげん豆の未熟種子で、さやごと食べる緑黄色野菜です。炒めることでビタミンAの吸収効率が3倍ほど高まると言われているため、ソテーした後であんの中に入れてあります。さらに、カレーの香りは食欲を増し、その中に含まれるターメリックは精神を安定させるので、学習時の集中力に役立ちます。

・かき玉若竹汁(竹の子、卵、ワカメ、ネギ)

主菜のかりかりカレーあんかけのこってり感をさっぱりさせてくれるメニューです。旬のワカメとたけのこを使い、たんぱく源の卵と組み合わせています。ワカメはヨウ素やアルギン酸など水溶性食物繊維の供給源として優れており、たけのこも食物繊維を豊富に含んでいます。たけのこの白、卵の黄色、ネギの緑など彩りもきれいで、バランスのとれた栄養が摂取できることを目で確認できる一品です。

・大豆入りポテトサラダ(じゃがいも、胡瓜、大豆、ハム、ヨーグルト)

受験生の大好きなポテトサラダを一工夫したメニューです。でんぷんの含有量たっぷりの新じゃがいもを使っています。また、じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強く、茹でてもしっかり栄養を含んでいます。大豆が「畑の肉」と呼ばれるのは、良質な植物たんぱくを多く含んでいるためです。しかし肉とは違い、脂質の半分以上がリノール酸で、サポニンと共に体の酸化を防ぎ、疲労回復に役立ちます。

・ビタ麦ご飯(米、ビタ麦)

ビタ麦とは、ビタミンB群を強化した麦のことで、食物繊維が豊富であるとともに消化吸収を増します。また、満腹感はしっかりと得られるのに対し、カロリーは麦の分量分低くなるので、主菜が揚げ物のときにぴったりなヘルシーメニューです。

・オレンジ

オレンジは、ビタミンCをたっぷり含んでおり、風邪の予防や免疫力アップに役立ちます。また、ストレス解消にも効能があり、さわやかな香りは食欲を増進します。

・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。



北九州予備校