

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(6/13)より

栄養価：エネルギー	952cal
たんぱく質	34.2g
脂質	28.3g
カリウム	1231mg
カルシウム	245mg
βカロテン当量	519μg
ビタミンC	70mg
食塩相当量	3.4g

・カレー風味の唐揚(鶏肉、カレー粉、キャベツ、ミニトマト)

受験生が大好きな唐揚げを夏らしくカレー風味にしました。スパイスの効いたエスニックな風味は、食欲をさらに増進させてくれることでしょう。また、カレー粉に含まれるターメリック(うこん)にはクルクミンという黄色色素成分が含まれています。これは、肝臓の機能を高め解毒作用や胆汁の分泌を促進する作用で、疲労や消化不良を予防改善します。

・豆腐とシーフードのミルクチャウダー(豆腐、冷凍シーフード、いんげん、玉葱、コーン)

チャウダーとはアメリカ風具だくさんスープのことで、栄養がバランスよくたっぷり入っています。豆腐と牛乳で植物性・動物性どちらのたんぱく質も摂ることができ、カルシウムの強化にもつながります。カルシウムは、天気の良い日に陽射しを適宜浴びることで吸収力もアップします。

・バンサンスーひじき入り(春雨、ひじき、きゅうり、ハム)

バンサンスーは「拌三絲」と書き、拌は和える、三は食材が三種、絲は細く切る千切り、というそれぞれの意味があります。このバンサンスーに栄養豊富なひじきを加えました。ひじきには鉄・カルシウム・ミネラル・ヨウ素が多く含まれ、ビタミンCの多い野菜とたんぱく質の多い肉を組み合わせた料理にすると鉄の吸収がぐんと良くなります。

・赤米麦ご飯(赤米、麦)

古代米の赤米を加えた麦ご飯は、赤飯のような美しい紅色に炊き上がります。これはタンニン系の赤色によるもので、消化を良くし、脂肪を燃焼させる効果があるため、主菜が油ものときにぴったりなメニューです。また、白米に比べカロリーも抑えられ、とてもヘルシーです。

・キウイフルーツ

ニュージーランドに生息するキウイという鳥に似ていることからこの名前がつけました。最近では福岡県産のものも出回るようになってきました。キウイフルーツには、抗酸化成分のビタミンCが豊富に含まれています。また、たんぱく質分解酵素アクチニジンも多く含んでおり、お肉を柔らかくするなど、たんぱく質を分解する効果に優れているので、お肉と一緒に食べると消化促進の効果が期待できます。

・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。

