

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(7/11)より

栄養価：エネルギー	801kcal
たんぱく質	38.6g
脂質	18.3g
カリウム	1433mg
カルシウム	298mg
β加テン当量	8428μg
ビタミンC	83mg
食塩相当量	2.6g

・夏酢豚(豚肉、玉葱、ピーマン、パプリカ、人参、干し椎茸)

豚肉の主な栄養成分はたんぱく質と脂質ですが、他の肉類と比べ、ビタミンB1を多く含みます。このビタミンB1は疲れの原因となる乳酸が溜まるのを防ぎ、疲労回復に効果があります。さらに、アリシンを含む玉葱と一緒に摂取することで体内への吸収率が高まります。干し椎茸は、生よりもビタミンDがたっぷり含まれています。このビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を促進したり、歯や骨の成長を促進したりする効果が期待できます。

・モロヘイヤのコンソメスープ(モロヘイヤ、にんにく)

モロヘイヤはエジプト原産の緑黄色野菜で、「王様だけのもの」を意味するアラビア語です。その名の通り、王の病気の特効薬として珍重されてきました。抗酸化ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維など各種の栄養成分がたっぷり含まれ、緑黄色野菜の中でカルシウムの量はトップレベルです。受験生のストレス軽減に役立つでしょう。独特のヌメリがあり、スープに入れることでとろみが出て、溶け出した栄養素もまるごと摂取できます。

・なすのチーズ焼(なす、玉葱、チーズ、パセリ)

なすは今が旬で、北九州・福岡は長なす、熊本は赤なすなど、その地独特の品種があります。「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮には、「ナスニン」というアントシアニン系色素のポリフェノールの一種が含まれており、これには血管をきれいにする働きがあります。チーズとじっくり焼くことで香ばしくなり、暑さで食欲がないときでも食が進むように工夫しました。

・黒米コーンご飯(黒米、とうもろこし)

黒米は玄米に近いもち米系の古代米です。普通の白米比べて、食物繊維が多く、疲労回復、便秘予防に効果があります。白米と混ぜて炊くので彩りも鮮やかで美しく仕上がります。コーンの甘さと出し昆布のうまみもあり、視覚・味覚ともに楽しめる一品です。

・スイカ

スイカはウリ科に属する植物で、成分の90%以上が水分ですが、カリウムを多く含んでいます。カリウムは、細胞内の水分量を調節する働きを持つミネラルで、汗をかく季節にぴったりな果物です。利尿作用を高め、疲労回復と新陳代謝の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。

