

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(8/8)より

栄養価：エネルギー	886kcal
たんぱく質	55.g
脂質	14.4g
カリウム	2268mg
カルシウム	602mg
βカロテン当量	4645μg
ビタミンC	73mg
食塩相当量	3.4g

・魚の磯辺揚げ(魚、竹輪、青のり粉、スキムミルク、キャベツ、トマト)

魚にはDHAとEPAが豊富に含まれており、特にDHAには学習能力や集中力を高めてくれる効果があります。のりは海藻類の中でも際立ってカロテン、ビタミンB1、B2、ナイアシン、食物繊維を多く含んでおり、それらのりの中でも、青のりは普通ののりの2倍以上のカルシウムを含んでおり、勉強の根気強さの源になるでしょう。

・南瓜スープ(南瓜、玉葱、牛乳、スキムミルク、パセリ)

南瓜は夏が旬の緑黄色野菜で、カロテンとビタミンCを豊富に含んでいます。カロテンには強力な抗酸化作用があり、細胞を傷つける活性酸素の害から体を守ってくれます。この抗酸化作用はビタミンCにもあり、両方の相乗効果で、夏バテを防ぎ、学習に集中できる体力を作ります。

・夏のみぞれ和え(ささみ、人参、大根、胡瓜、生姜、酢)

酢には食欲を増進するといった効果があり、食欲のないときなどには、酢を使用した料理を最初に食べることで、食欲を回復させ、気分もリフレッシュできます。この食欲増進効果は、酢の酸味が食欲をコントロールしている脳の摂食中枢という部分に働きかけ、唾液の分泌を促進して食欲増進に繋がるためです。

・ワカメご飯(米、麦、ワカメ)

ワカメには、体内の代謝を活発にするヨウ素とカルシウムが豊富に含まれています。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、さらに、カルシウムが骨を丈夫にします。麦はビタミンB1がたっぷり含まれており、夏バテしがちな時期に体調を整えてくれます。

・マンゴー

マンゴーの甘さと香りは、遠い南国を思わせ、心の癒し効果があります。葉酸とβカロテンが豊富で、免疫力アップの効果は、最近栄養学会で注目を浴びているほどです。

・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。

