

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(9/12)より

栄養価：エネルギー	803kcal
たんぱく質	28.3g
脂質	29.5g
カリウム	986mg
カルシウム	186mg
β加テン当量	2363μg
ビタミンC	27mg
食塩相当量	2.8g

・ヘルシータコライス（合挽き肉、トマト、胡瓜、チーズ、）

タコライスは、メキシコ料理のタコスの具材である挽肉やチーズ、トマトなどをごはんの上のせて食べる料理で、沖縄が発祥といわれているユニークなバランス食です。トマトは緑黄色野菜でビタミンAのβカロテン含有量が多く、チーズや挽肉はたんぱく質、胡瓜はビタミンCが含まれています。トマトやきゅうりなどの鮮やかな色合いは、味覚だけではなく視覚でも楽しめるメニューです。

・根菜コーラゲンスープ（ごぼう、鶏皮、人参、卵、ウィンナー、ネギ）

季節が巡り、涼しくなってくると根菜類の時期です。地中の栄養をじゅうぶん吸収した根を食べることにより血流が良くなり、体を温めることができます。野菜に含まれる食物繊維は、その多くが水に溶けない不溶性に偏っています。しかし、ごぼうは不溶性（リグニン）と水溶性（イヌリン）をともに多く含んでいるため、スープにすることでどちらの食物繊維も摂取でき、生活習慣病全般の予防に効果的です。また、鶏皮のコーラゲンは皮膚にハリを与えたり、髪や爪を健康に保つ働きがあります。

・ちぎりレタスののりサラダ（レタス、のり、しらす干し、レモン汁）

レタスとのり、しらす干しをごま油で和えるという工夫を加えた和風サラダです。秋口のレタスはビタミンEが比較的多く、細胞を若返らせる働きをもっています。さらに、βカロテンやビタミンCといっしょに摂ると、ストレスを鎮めるなどリラックス効果が期待できます。また、ごま油の風味は食欲増進に効果的といわれています。

・ブルーベリーヨーグルト

牛乳などの乳汁を発酵させてつくるヨーグルトは、牛乳の成分をそのまま含んでいるうえに、乳酸菌がたんぱくや脂肪の分解を助けてくれるため、消化吸収に優れています。乳酸菌は腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腐敗菌の増加を抑える働きもする自然の健康食品です。

・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。



北九州予備校