

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(10/10)より

栄養価：エネルギー	936kcal
たんぱく質	35.4g
脂質	30.9g
カリウム	1648mg
カルシウム	119mg
βカロテン当量	2690μg
ビタミンC	89mg
食塩相当量	3.0g

・ハンバーグのトマト煮（合挽き肉、玉葱、トマト缶）

寮生に大人気なハンバーグを、トマト缶やウスターソース、赤ワインでつくったソースでじっくりと煮込みました。トマトの赤い色はリコピンという色素で、強い抗酸化作用があり、最近の研究により免疫力アップが認められています。加工用のトマトは、真っ赤に完熟してから収穫するので、生よりもリコピンがたっぷり含まれています。

・キムチスープ（豚肉、キムチ、冷凍里芋、白葱）

キムチは乳酸菌の発酵食品です。キムチに含まれる乳酸菌は、腸内にある有害細菌の増殖を抑えることによって、腸の働きを正常にしてくれます。また、キムチに欠かせない唐辛子には、カプサイシンという辛みの成分が含まれています。カプサイシンは消化腺を刺激して、食欲増進や食物の消化を良くしてくれる効果があります。

・リンゴときのこのナムル（ほうれん草、えのきだけ、リンゴ、すりごま、ごま油）

ナムルは韓国の家庭料理で、ごま油の良い風味で主菜を引き立てます。ほうれん草は、栄養価の高い緑黄色野菜です。春まきと冬まきがあり、一年中出回りますが、冬のものには寒さなどのストレスを解消するため、自力でビタミンC・E、β-カロテン、糖分など栄養素を増やして甘くなります。よって、夏のものよりも冬のものの方が甘くて栄養たっぷりです。

・ビタ麦ご飯（米、麦）

ビタミンB群を強化し食物繊維が豊富で、かつ、消化吸収に優れた麦ご飯です。また、満腹感がしっかり得られることに加え、麦の分量分カロリーが低くなるので、主菜がお肉のときにぴったりなヘルシーメニューです。

・スイートポテト

秋の味覚のさつまいもには、腸を刺激して便通を促進し、大腸の遺物を排出させる不溶性のセルロースやヤラピン（切ったときに出る白い液体）などの食物繊維、余分な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれています。

・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