

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(11/14)より

栄養価：エネルギー	923kcal
たんぱく質	39.2g
脂質	26.3g
カリウム	1392mg
カルシウム	172mg
βカロテン当量	2285μg
ビタミンC	104mg
食塩相当量	3.1g

・秋サバの竜田揚げ(真サバ、生姜、スキムミルク、キャベツ、ミニトマト)

秋に旬を迎えるサバは脂がのってとてもおいしく食べることができます。その脂質部分にはDHAやEPAが豊富に含まれています。DHAは脳の神経細胞に含まれている物質で、脳機能や神経組織の情報伝達を活性化する働きがあり、記憶力の向上に効果的です。竜田とは、奈良県のもみじの名所である龍田川の風景を読んだ在原業平の和歌がルーツで、紅葉色に仕上げることが基本です。

・しじみの潮汁(しじみ、小ねぎ)

しじみは昔から「生きた肝臓」といわれるほど肝機能を保持するメチオニン、システイン、タウリンなどの成分が豊富で、ビタミンB12、鉄も多く貧血の予防に役立ちます。また、眼精疲労にも効果があるので、目を酷使用する受験生には最適な食品です。汁物にすると味も良く、溶け出した栄養素も汁ごと摂取できます。

・もみじサラダ(じゃがいも、人参、ハム、ホールコーン、きゅうり、ヨーグルト)

ポテトサラダにおろし人参を加えて紅葉色にした秋らしい彩りのサラダです。隠し味にヨーグルトを加えることで、一口含むと口の中がさっぱり清々しくなります。また、ヨーグルトは免疫機能に大変有効な乳酸菌が豊富です。おいしく食べて免疫力もアップできる、風邪予防にぴったりなメニューといえます。

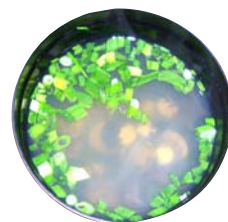
・古代米栗ご飯(米、赤米、栗)

栗の主成分は糖質で、その他にもビタミンC、ビタミンB1、ビタミンE、カリウム、マンガン、食物繊維などを多く含んでいます。栗は体の活動や脳の働きを活発にする効果があります。また、赤米は、玄米の色が赤褐色で、皮、種皮の部分にカテキン、タンニン系の色素を含んだ米のことです。白米に比べ、たんぱく質や各種のビタミン、ミネラル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