

# 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(7/12)より

栄養価	エネルギー	781kcal
	たんぱく質	39.3g
	脂質	34.2g
	カリウム	2882mg
	カルシウム	445mg
	ビタミンC	80mg
	食塩相当量	3.4g



## ・サイコロステーキ (牛肉・玉ねぎ・人参・サニーレタス)

牛肉に含まれるたんぱく質は内臓や血液、皮膚や髪、爪など身体を作る大切な栄養素です。また牛肉に含まれる栄養素としてトリプトファンが挙げられますが、これは脳内の興奮物質を鎮める作用のあるセロトニンを増やします。セロトニンは「しあわせホルモン」とも呼ばれており、積極的に摂ることで、感情をコントロールして心のバランスを保ち、ストレスに負けない強い精神力を作ります。受験勉強でプレッシャーを感じやすい受験生達には、必要な栄養です。



## ・おぐらの清汁 (おくら・とろろ昆布・おこげ)

今が旬のおくら。夏は、暑さによる疲れがでやすい時期ですが、おくらに含まれる栄養素ムチンは、疲労回復に欠かせないたんぱく質の吸収を助ける働きがあるので、たんぱく質が豊富な肉類と共に食べることで夏バテ防止や疲労回復につながります。今回のメインディッシュはサイコロステーキなので、特にその効果を期待できます。暑さが厳しくなってくるこの季節にぴったりの食材です。



## ・小松菜の煮びたし (小松菜・ひじき・赤パプリカ)

小松菜はカルシウムの多い野菜として知られています。カルシウムが不足すると、脳内の神経伝達物質がうまくいかなくなり、イライラ感が増してしまい、勉強に集中できなくなってしまいます。反対に、カルシウムを積極的にとることによって、精神を落ち着かせ、勉強に集中できるようになります。



## ・夏すし (米・胡瓜・錦糸卵・コーン・奈良漬・ごま・刻みのり)

今回は、胡瓜やコーンなどの季節の食材を、さっぱりとした風味で楽しめる夏すしを提供しました。コーンの主な成分は、でんぷんやブドウ糖などの炭水化物で、エネルギー補給や疲労回復に効果的です。

## ・メロン

メロンは水分がとても多く、夏に食べると火照った身体を冷やしてくれます。また、カリウムやビタミン、葉酸などが含まれている、栄養価の高い果物でもあります。夏場に大量の汗をかき、カリウムが汗と共に失われることによって夏バテにつながるがありますが、メロンは他の果物に比べてカリウムの含有量が特に多く、しっかりと食べることで暑さに負けない強い身体を作ることが出来ます。



## ・常備菜

キャベツ … 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。

漬物類 … 梅干し、たくあん、しば漬、高菜、しそ昆布、金時豆、サケフレーク、キムチなど約20種類の中から毎食時5品を提供しています。



生徒数全国<sup>ダントツ</sup>第3位!九州ではNo.1!!  
**北九州予備校**