

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(8/9)より

栄養価	エネルギー	709kcal
	たんぱく質	50.7g
	脂質	24.4g
	カリウム	1062mg
	カルシウム	357mg
	ビタミンC	34mg
	食塩相当量	3.3g



・蒸し鶏のレモン風味（鶏肉・レモン・キャベツ・トマト）

高たんぱく低脂肪の鶏肉は、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質なたんぱく質源で、皮膚や粘膜の健康を保つ働きのあるビタミン A、活性酵素の働きを抑制し、疲労回復を促進する「イミダペプチド」、三大栄養素をエネルギーに変えるビタミン B などを含んでいます。今回は、疲労回復やスタミナ増進には欠かせないクエン酸を含むレモンや酢を使っているため、夏バテして食欲がなくなることの多いこの時期にピッタリです。



・ワンタンスープ（ワンタン・青梗菜・玉ねぎ・人参・生姜）

青梗菜は、ビタミン A、C の他に、鉄分やカルシウムなどを豊富に含んでいます。ビタミン C には血管や皮膚、骨を強くする働きのほか、鉄を吸収しやすい形にし、ヘモグロビンの合成を促す作用もあります。鉄分が不足すると、酸素が全身に供給されず、疲れやすくなったり、持久力がなくなったりします。不足しないようこまめに摂取したい栄養素の一つです。



・厚揚げ煮（厚揚げ・人参）

厚揚げには豆腐の5倍のたんぱく質、3倍の鉄分が含まれています。また、厚揚げには脳細胞を活性化させるレシチンが豊富に含まれており、脳の老化を防ぎ、集中力を高める働きがあります。さらに厚揚げを含め大豆製品には、レシチン、イソフラボン以外にも豊富な栄養成分が含まれています。



・高菜ちりめんご飯（米・高菜・ちりめんじゃこ）

カタクチワシの稚魚を干して作られたちりめんじゃこは、頭からしっぽまで骨ごと食べられるため、栄養的にバランスが取れています。また、カルシウムの含有量が多く、イライラや不眠に効果があります。さらに、ちりめんじゃこにはビタミン D も含まれているので、カルシウムを効率良く吸収することができます。



・ブルーベリーヨーグルト

ブルーベリーには、目に良いと言われる「アントシアニン」が多く含まれています。アントシアニンは、ポリフェノールの一種で、「ロドプシン」という視覚に関するたんぱく質の合成に関わっており、視機能の改善や視力低下の防止、白内障予防にも効果があります。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、たんぱく質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。また、乳酸菌には免疫力をアップさせる効果もあります。



・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、しば漬け、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^{アンケート}第3位!九州ではNo.1!!
北九州予備校