

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(7/24)より

栄養価：エネルギー	719kcal
たんぱく質	44.1g
脂質	19.7g
カリウム	1210mg
カルシウム	212mg
β加テシ当量	1201μg
ビタミンC	73mg
食塩相当量	4.6g



・魚ステーキサルサソース(カレイ・トマト・玉ねぎ・ピーマン・アボカド・にんにく・タバスコ)

サルサソースは、スペインやラテンアメリカの料理には欠かせないソースです。今回はトマト、玉ねぎ、ピーマン、アボカドを加えたカフェリオ特製のサルサソースを使用しました。トマトやピーマンなどの夏野菜には、エネルギーの代謝を促進するビタミンが豊富に含まれており、免疫力を高め、疲労感を吹き飛ばすパワーがあります。外はカリッと中はふんわりした食感のカレイと、さっぱりしたサルサソースとの相性がとても良く、生徒達からも好評の一品でした。

・青じそのかき玉汁(わかめ・卵・青じそ)

青じそは、古くから薬としても用いられるほど栄養価が高い野菜であることで知られています。しその香り成分であるシソアルデヒドには、消化酵素を分泌して食欲を増進させ、胃の調子を整える効果があり、厳しい暑さに食欲が減退していくこの季節にはうってつけの食材です。

・胡瓜と鶏肉のわさび和え(胡瓜・鶏ささみ・赤パプリカ・わさび)

鶏ささみは、低カロリーでたんぱく質が豊富です。気温が高いこの季節は細菌が繁殖しやすく、体調を崩す人も多くいますが、わさびの殺菌・デトックス効果によって、身体を外からの菌から守り、毒素だけでなく老廃物の排出を促してくれます。

・もち麦ご飯(もち麦・米)

麦は優れた栄養価を持つ食品で、精白米の10倍以上、さつまいもの5倍以上の食物繊維を含んでいます。食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、それぞれにバランスよく摂取することが好ましいとされていますが、麦には、この2種類の食物繊維がほぼ半量ずつ含まれており、まさに理想的といえます。

・ミルクゼリーベリー添え(牛乳・ゼラチン・砂糖・ブルーベリー・いちご)

疲れたときの甘味は心を落ち着かせ、次のエネルギーへと繋げます。今回は、カフェリオのシェフによる手作りミルクゼリーを提供しました。

・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。

漬物類 … 梅干し、たくあん、しば漬、高菜、しそ昆布など安全なものを約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