

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(8/14)より

栄養価：エネルギー	870kcal
たんぱく質	42.1g
脂質	33.3g
カリウム	1314mg
カルシウム	151mg
ビタミンC	23mg
食塩相当量	5.1g



## ・ポークサテ風 (豚肉・ピーナッツバター・ナンプラー・レタス・トマト)

“サテ”とは東南アジアで親しまれている串焼き料理のことです。今回はカフェリオオリジナルとして串を用いず、ピーナッツバターとナンプラーで現地の味を再現したソースで豚肉を炒めて提供しました。近年の研究で、ピーナッツは血管を健康にして死亡率を下げる食材として注目されています。世界の味が楽しめる北予備カフェリオのメニュー。栄養は勿論、生徒達にとって更に楽しい食事タイムとなるよう、これからも様々なメニューを提供致します。



## ・豆乳スープ (豆乳・鶏がらスープ・パセリ)

豆乳には、カルシウムやたんぱく質が豊富に含まれており、一般に健康食品としてもよく知られています。今回は鶏がらスープをベースに、塩分に配慮しながら美味しさを保ちつつヘルシーに仕上げました。



## ・なすの味噌炒め (なす・味噌・ごま・青しそ)

なすは味噌と共に食べ合わせることで、なすのカロテンと味噌のたんぱく質が結びついて疲労回復に効果を発揮します。今回は爽やかな香りの青しそを添えて食べやすくなるよう工夫しました。



## ・葉酸米サフランライス (葉酸米・白米・ちりめん・サフラン・枝豆・赤パプリカ)

葉酸は水溶性ビタミンの1つで、特にビタミンB12と協力して血液を作る働きがあり、貧血予防や胃腸の働きを整える効果があります。今回はこの葉酸米に、眼精疲労回復、記憶力アップに効果があるサフランを加えました。勉強を頑張る北予備生に必要な栄養が、たっぷり含まれている一品となっています。



## ・盆団子

当日はお盆の期間ということで、行事食として盆団子を提供しました。今回は食べやすいようきなこをかけてご用意しました。季節も感じられるこの一品は、生徒達にも大変好評でした。



## ・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。

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