

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(12/7)より

栄養価：エネルギー	750kcal
たんぱく質	49.5g
脂質	25.7g
カリウム	1287mg
カルシウム	260mg
ビタミンC	20mg
食塩相当量	3.1g



・魚の利休煮（赤魚・ごま・枝豆・とうもろこし）

茶人の千利休がごまを用いた料理を好んだという言い伝えから、ごまを使用した日本料理には”利休”の名がつけられることがあります。古くから「食べる丸薬」といわれるほど栄養満点のごま。ごまの成分の約半分は、不飽和脂肪酸と呼ばれる脂質です。この不飽和脂肪酸は体内の免疫力を高めるので、感染症を予防し、身体を健康に保ちます。



・和風トマトスープ（トマト・鶏ささみ・麩・青しそ）

トマトは、栄養価の高い野菜として知られています。トマトに含まれる栄養成分は、加熱すると身体への吸収率がアップするので、栄養価は更にあがります。トマトの酸味と昆布だしの相性がとてもよく、上品でやさしい味のスープです。



・ヘルシー麻婆茄子（茄子・合挽き肉・玉ねぎ・人参・小ネギ）

麻婆茄子は、日本でアレンジされた中国の四川料理の一つです。今回は調味料の分量や塩分などに配慮しながら、美味しさを保ちつつヘルシーに仕上げました。



・麦ご飯（大麦・白米）

大麦は優れた栄養価を持つ食品で、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、それぞれバランスよく摂取することが望ましいとされています。大麦にはこの2種類の食物繊維がほぼ半量ずつ含まれているので、まさに理想的です。



・アップルパイ

りんごに含まれているリンゴ酸とクエン酸は、疲労物質である乳酸の分解を促進するため、疲労回復や食欲の増進に効果があります。シェフ手作りのアップルパイは、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。

