

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(8/2)より

栄養価：エネルギー	765kcal
たんぱく質	43.1g
脂質	24.8g
カリウム	1734mg
カルシウム	318mg
ビタミンC	72mg
食塩相当量	4.0g



## ・豆腐ハンバーグ(木綿豆腐・挽肉・玉葱・牛乳・卵)

豆腐ハンバーグは通常のハンバーグに比べて低カロリーですが、身体作りに必要なたんぱく質をしっかりと摂ることができます。健康を維持、増進させる「機能性食品」である豆腐。豆腐には、腸内環境を整え免疫力を高めるオリゴ糖、脳を活性化させて記憶力や集中力を向上させるコリンなど、受験生にとって必要な栄養素が豊富に含まれています。



## ・ミネストローネ(トマト・ベーコン・じゃがいも・玉葱・人参・枝豆)

トマトの赤い色素成分であるリコピンは強い抗酸化力をもち、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する機能があります。今回スープで使用した缶詰トマトは、生のトマトと比べてリコピンを2倍以上多く含み、油と一緒に加熱調理することで吸収率が約2倍に上がります。



## ・シーフードとズッキーニのチリソース炒め(えび・いか・あさり・ズッキーニ)

ズッキーニには、主にカリウム、カロテン、ビタミンCなどの栄養素が含まれています。特にビタミンCは免疫力を高め、疲労回復や風邪予防に効果があるので、夏バテや夏風邪を防ぎます。



## ・コーンご飯(米・とうもろこし・ちりめんじゃこ・だし昆布)

とうもろこしは米や麦と同様、世界三大穀物のひとつです。穀物の中では鉄分含有量が多く、白米の約8倍、玄米の約1.3倍の鉄分が含まれており、貧血予防に効果があります。また、とうもろこしに含まれている不溶性食物繊維は、腸を刺激して便通を促す働きがあります。



## ・スイカ

さっぱりとした甘さが魅力のスイカ。スイカはカリウムが果肉や種子に多く含まれているので、疲労回復効果や利尿作用があります。夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果がある食材の一つです。

## ・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。

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。



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