

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(4/12)より

栄養価：エネルギー	716cal
たんぱく質	45.5g
脂質	20.6g
カリウム	2211mg
カルシウム	414mg
βカロテン当量	1873μg
ビタミンC	93mg
食塩相当量	3.5g

## ・豚肉の変わり生姜焼き(豚肉・生姜・小麦粉・スキムミルク)

豚肉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。特に疲労回復に効果があるビタミンB1は牛肉や鶏肉の5～10倍も含まれているので、疲労やストレスを感じることの多い受験生には、理想的なメニューであるといえます。

## ・豆乳味噌汁(豆乳・わかめ・丸天・人参・里芋・小ねぎ)

豆乳に含まれている大豆たんぱく質には、コレステロールを低下させたり、動脈硬化予防の効果があります。他にも、豆乳に多く含まれている成分として挙げられるイソフラボンには、体内に発生する活性酸素という、病気の元である物質を除去する作用がある抗酸化作用があります。

## ・ゆず胡椒風味サラダ(胡瓜・サニーレタス・赤パプリカ・ゆず)

4月中旬になると、気温が上昇し汗ばむ陽気となります。今回は、暑い時でも食べやすいように、夏野菜の胡瓜を使用しました。胡瓜には体内の老廃物を取り除いて血液を浄化したり、精神を安定させる作用があります。

## ・桜ごはん(米・桜海老・だし昆布・パセリ)

お米を炊くときに使用しだし昆布には、若者に不足しがちな栄養素であるカルシウム、鉄、カリウムが多く含まれています。今回は昆布とともに桜海老を炊き込み、お米が桜の花を彷彿とさせる薄紅色の彩りとなるよう仕上げました。味はもちろん、季節が感じられるこの一品は、生徒達にも好評でした。

## ・りんご

りんごにはブドウ糖などの糖類や、リンゴ酸、クエン酸が豊富に含まれています。ブドウ糖は即効性のエネルギー源になるほか、リンゴ酸や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。

## ・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、しば漬け、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。

