

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(6/7)より



栄養価：エネルギー	717kcal
たんぱく質	47.1g
脂質	19g
カリウム	1800mg
カルシウム	380mg
βカロテン当量	2747μg
ビタミンC	67mg
食塩相当量	3.7g

・魚のカレー味ムニエル（カレイ・スキムミルク・カレーパウダー・じゃがいも・もやし）

カレイは高タンパク低脂肪のヘルシー食材です。ビタミン B1 が豊富なので、疲労の蓄積を防いだり、脳のはたらきを活発にして精神を安定させます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミン D も豊富なので、隠し味に加えたスキムミルクに含まれるカルシウムに作用し、健康な骨の維持と形成を促進します。

・根菜豚汁（豚肉・ごぼう・れんこん・人参・豆腐）

ごぼうやれんこんは食物繊維の多い野菜として知られています。食物繊維は腸の運動を活発にして、便秘や肥満を予防します。また人参に含まれるβカロテンは、皮膚や粘膜を正常を保つ働きがあります。

・胡瓜もみ（胡瓜・青じそ）

夏野菜の胡瓜はほとんどが水分なので、利尿作用や解毒作用、むくみを解消する効果があります。また、身体にこもった熱を取り除く作用や、代謝を促す働きもあるので、夏バテ予防に効果的です。

・味ご飯（米・出汁昆布・鶏ミンチ・卵・モロッコいんげん・しらす・紅生姜）

お米を出汁昆布で炊き、鶏そぼろ、炒り卵、ベタ豆を加えて彩りよく仕上げました。お米を炊く時に使用した出汁昆布としらすにより、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、ビタミンを補います。これらの栄養素は新陳代謝を促進したり、コレステロール排出に効果があります。

・パイナップル

パイナップルに含まれるクエン酸は、体が疲れたときに溜まる乳酸を分解して新陳代謝を助ける働きがあります。季節の変わり目で疲れやすいこの季節におすすめの果物です。

・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。

