

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年01月31日(月)	令和04年02月01日(火)	令和04年02月02日(水)	令和04年02月03日(木)	令和04年02月04日(金)	令和04年02月05日(土)	令和04年02月06日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) 納豆 ふりかけ	ご飯、イエローパン オムレツ&ベーコン スムージー(豆乳バナナ) 小魚アーモンド ふりかけ	ご飯 若鶏しょうゆ揚げ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(ごぼう・水菜) 味噌汁(ごぼう・水菜) 納豆 ふりかけ	ご飯 ししゃも 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・みつば) 味噌汁(豆腐・みつば) 味付のり ふりかけ	ハンバーグ&ミニパン、ご飯 ハム 野菜ソテー(ケチャップ) ジュース 納豆 ふりかけ	ご飯 ミートボール 野菜サラダ うどん のり佃煮 ふりかけ	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(カレー) コーンフレーク 牛乳 納豆 ふりかけ
エネルギー	697 kcal	954 kcal	764 kcal	606 kcal	867 kcal	698 kcal	851 kcal
蛋白質	24.2 g	23.2 g	25.4 g	22.8 g	25.0 g	17.5 g	29.2 g
脂質	15.5 g	29.5 g	20.0 g	9.0 g	16.7 g	10.3 g	20.3 g
炭水化物	118.6 g	150.8 g	124.3 g	111.2 g	158.5 g	145.6 g	143.0 g
食塩	2.4 g	2.1 g	2.1 g	2.6 g	1.6 g	3.9 g	2.1 g
昼食	半ライス(わかめ) 肉そば もち巾着 オクラとわかめのサラダ 牛乳	ご飯 鰯の竜田揚げきのこあん 竹の子のおかか煮 和風サラダ 味噌汁(白菜・揚げ)	ご飯 鶏肉ソテーチリソースかけ 生揚げのそぼろあん 白菜の塩昆布和え 中華スープ 牛乳		半ライス(菜飯) 台湾ラーメン チヂミ 杏仁フルーツ 牛乳	ご飯 白身魚明太マヨ焼き クリーム煮 グリーンサラダ コンソメスープ	ご飯 酢豚 豆腐の味噌かけ ほうれん草のナムル風 清まし汁(もやし・かまぼこ)
エネルギー	1161 kcal	911 kcal	1134 kcal	1201 kcal	1237 kcal	957 kcal	1089 kcal
蛋白質	43.2 g	31.9 g	51.4 g	42.3 g	47.7 g	38.8 g	34.0 g
脂質	31.7 g	29.9 g	44.4 g	59.4 g	43.0 g	32.4 g	43.9 g
炭水化物	180.8 g	132.9 g	140.3 g	129.0 g	173.7 g	133.2 g	144.9 g
食塩	9.2 g	3.7 g	4.6 g	4.1 g	16.7 g	4.2 g	3.6 g
夕食	ご飯 かじきのメンチカツ 鶏とこんにやく甘辛煮 もやしの生姜和え 味噌汁(じゃがいも・かいわれ)	ポークカレー 豆腐ハンバーグ オレンジ ジョア	ご飯 えびいかかきあげ 小松菜の中華風煮し チーズサラダ 味噌汁(もやし・卵)	チキンカツ丼 麻婆春雨 キャベツのなめ茸和え 中華スープ ヨーグルト	ご飯 赤魚の煮付け 野菜の炒め物 コーンサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯 鶏の焼肉風炒め 揚げ焼売 インゲンの香味和え 味噌汁(キャベツ・麩) 牛乳	ご飯 八宝菜 さつま芋の煮物 レタスサラダ 味噌汁(たまねぎ・なめこ)
エネルギー	870 kcal	959 kcal	1037 kcal	1046 kcal	780 kcal	1070 kcal	845 kcal
蛋白質	31.0 g	31.5 g	26.0 g	38.6 g	33.2 g	38.1 g	28.1 g
脂質	20.8 g	16.7 g	42.3 g	26.3 g	17.3 g	38.0 g	13.7 g
炭水化物	142.8 g	174.5 g	141.3 g	166.9 g	123.7 g	148.2 g	154.5 g
食塩	3.4 g	5.0 g	3.7 g	4.8 g	3.2 g	3.3 g	3.3 g
エネルギー	2728 kcal	2824 kcal	2935 kcal	2853 kcal	2884 kcal	2725 kcal	2785 kcal
蛋白質	98.4 g	86.6 g	102.8 g	103.7 g	105.9 g	94.4 g	91.3 g
脂質	68.0 g	76.1 g	106.7 g	94.7 g	77.0 g	80.7 g	77.9 g
炭水化物	442.2 g	458.2 g	405.9 g	407.1 g	455.9 g	427.0 g	442.4 g
食塩	15.0 g	10.8 g	10.4 g	11.5 g	21.5 g	11.4 g	9.0 g

献立は都合により、変更になることがあります。

朝食をしっかり食べよう

みなさんは毎日しっかりと朝食を摂っていますか？最近では当たり前のように朝食を食べない人が増えてきているそうです。どうして朝食を摂った方がよいのか、その理由を探りたいと思います。

脳が利用できるエネルギー源はブドウ糖だけ！

眠っている間にも脳は休まずに働いていますが、そのエネルギー源は**ブドウ糖**、すなわち炭水化物からしか供給されません。食事からのブドウ糖を使用できるのは**約8時間**なので、朝起きた時点で既に、夕食から摂取したブドウ糖は全て使われてしまっています。朝食を抜く習慣のある人は、ブドウ糖が慢性的に不足している可能性があります。体は飢餓状態と認識されます。脳に送るブドウ糖が少なくなってきたときは、**肝臓**が血液中の**アミノ酸**(タンパク質)から**グルコース**(ブドウ糖)を作り出し、脳に栄養を送る**糖新生**という仕組みが働きます。しかしこの状態が長く続くと血中のアミノ酸が減ってしまい、**筋肉**にあるタンパク質を分解して血中にアミノ酸を放出し糖新生を行うため、筋肉量が減ってしまいます。筋肉量が減ると基礎代謝が低下し、脂肪を燃焼しづらくなるため太りやすい体となってしまいます。中にはダイエットを理由に朝食を摂らないという人もいますが、その結果実は自分で太りやすい体質を作ってしまったのです。授業に集中できない、イライラしてしまう、体温が下がる、便秘になるなどの症状がある方は、朝食を抜いているためかもしれません。

元気に過ごすためにも朝食は欠かせないものです。寒いですが、少しだけ早起きをして、毎日しっかりと朝食を摂取できるような食習慣を身に付けられるように心がけましょう。

