ブレインブースター®の
お食事で、脳を活性化

黒姫ライジングサンホテル

団体様用
お食事のご案内

黒姫ライジングサンホテル

〒389-1303 長野県上水内郡信濃町野尻3807-5　TEL：026-255-3211 FAX:026-255-3215 Mail:info@risingsun-hotel.jp

バランスの良い食事で

学習効率アップ！

Brain Booster

ブレインブースター®

特許登録番号：第5310407号

～脳を活性化すれば心身も鍛えられる～

効率良く勉強するためには、日々の食事も重要な要素の一つ。バランスの良い食事をとったからといって、すぐに結果に結びつくものではありませんが、良いものを良いタイミングで適量食べ続けていると、体調も整い、集中力が上がる事で、良い結果に結びつくと考えられています。即効性はありませんが、本番で実力を発揮するためには欠かせないものなのだと言えるでしょう。

ブレインブースターとは

人間の体は60兆個もの細胞の塊で出来ています。
この細胞で生成されるタンパク質が組み立てられて、皮膚や筋肉、内蔵などが作られ、生命は維持されています。そしてこの時、ビタミン・ミネラル等の必要な栄養素が不足すると、正常なタンパク質が作れず、体の不調や病気に繋がります。

この様に、人間のカラダを形成する営みに不可欠なものこそが、私たちが毎日口にする食べ物なのです。

食事を通じて頭脳の機能を高めることにより、集中力を増し、ストレスの溜めにくい心を育み、健全な身体に育つことを目的としています。

ブレインブースターの定義

① 肉・魚・野菜をバランス良く

夕食のメニュー構成はサラダ・肉・魚・小鉢・鍋物・デザートです。

② タイミングよく

1日3回の食事の中で、どの栄養素をどのタイミングで摂取することが良いかを考えメニュー構成しています。

③ 栄養素を効率よく摂取する

ＤＨＡ・ＥＰＡ・食物繊維・ビタミン等、普段の食事では摂取しにくい重要な栄養素を効率よく摂取できるよう構成しています。

基本となる5大栄養素

糖質

脳の唯一のエネルギー源

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、糖質が分解されて作られている。運動に際しては強度の強い運動エネルギー源となるので、主食を三度の食事でしっかりと摂ることが重要である。

ご飯　パン　麺類　イモ類

脂質

運動に必要な貯蔵エネルギー
ビタミンの吸収を促進

本来は貯蔵エネルギーとして重要であり、主に有酸素運動でエネルギー源として消費される。現代社会において、脂質不足になることはまずないことであり、注意すべきは過剰摂取の方である。

乳製品　卵　動物性の油　マヨネーズ　植物性の油　バター

タンパク質

筋肉・血液等
唯一の体構成素

唯一の体構成素は爪、筋肉、血液等である。エネルギー源として使われるのは微量である。ストレス時にタンパク質が十分に補給されるとストレスが緩和される。

大豆製品　乳製品　肉　卵　魚

ビタミン

エネルギー生産を円滑化する

身体機能の調節、エネルギー生産の円滑化。歯や骨の形成、血液の凝固、有害物の除去などを助ける。ビタミンが不足すると代謝に不具合があらわれ、疲労、記憶力の低下、肌荒れなどの不調を引き起こす。

果物類　野菜類

ミネラル

骨や体液の成分
酸素の運搬を助ける

骨や体液の成分となる。集中力 UPや記憶力UPに必要。ミネラルは身体の中でつくり出すことはできないため、肉や魚、野菜、海藻などの食物からとりいれます。

海藻　豆腐　チーズ

団体様用基本メニュー Basic Menu for Groups

	1日目	2日目	3日目	4日目
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
朝食		フレッシュ野菜サラダ 胡麻ドレッシング ハム 厚焼き玉子 鰆の西京焼き 切り干し大根 豆腐焼売 納豆 御飯 味噌汁	フレッシュ野菜サラダ イタリアンドレッシング ウインナー スクランブルエッグ コーンクリームコロッケ ポテトサラダ フルーツみつ豆 クロワッサン バターロール スープ ジャム (ブルーベリー)	フレッシュ野菜サラダ 胡麻ドレッシング ハム 温泉卵 鯖の塩焼 ひじきのうま煮 ミニ春巻き ふりかけ (鮭) 御飯 味噌汁
昼食	カレーライス (福神漬け) フレッシュサラダ イタリアンドレッシング アップルジュース	牛丼 (紅ショウガ) フレッシュサラダ フレンチドレッシング オレンジジュース	ハヤシライス フレッシュサラダ フレンチドレッシング アップルジュース	
夕食	シーザーサラダ フレンチドレッシング サーモンフライ ハンバーグ ラム肉の陶板焼き 中華サラダ 御飯 オレンジゼリー	海藻サラダ 和風ドレッシング 白身魚の甘酢あんかけ 山賊焼き 豚肉ロース鍋 筍のやわらか煮 御飯 笹団子	たっぷり豆サラダ 和風ドレッシング 鯖の味噌煮 レンコンのはさみ揚げ 牛肉の陶板焼き きのこのマリネ 御飯 グレープゼリー	

【ホテルからのお願い】 ※ 仕入状況によりメニューが変更する場合がございますので予めご了承下さいませ。

追加メニュー (お一人様あたり・税込)

メニュー	追加料金	メニュー	追加料金
昼　飯盒炊飯	＋550円	おにぎり弁当	＋950円～
BBQ	＋1,650円	幕ノ内弁当	＋1,200円～
バイキング	夕食+880円　朝食+660円	昆虫食(イナゴ・はちのこ)	＋440円～

※詳しくはお問い合わせください。

食物アレルギー調査票 ㊙

当ホテルではアレルギーの方の食事を可能な限り対応させていただいております。
下記の項目にご記入の上、ご提出くださいますようお願い申し上げます。

記入日　　年　　月　　日　　団体名

クラス　　お名前

アレルギー食材名に〇を記入して下さい。	その他にある場合は具体的に記入して下さい。
卵　乳　小麦　落花生 えび　かに　そば	

【卵アレルギーがある場合についてお答え下さい。】

①加熱した卵は食べれますか。	はい	いいえ
②ハンバーグのつなぎ程度なら食べれますか。	はい	いいえ
③マヨネーズやタルタルソースは食べれますか。	はい	いいえ
④フライなどの衣に卵が入っている程度なら食べれますか。	はい	いいえ
⑤成分表示に「原材料の一部に卵成分を含む」と記載されたものは食べれますか。	はい	いいえ

卵　成分について、その他ご要望があればお書き下さい

【乳アレルギーがある場合についてお答え下さい。】

①成分表示に「原材料の一部に乳成分を含む」と記載されたものは食べれますか。	はい	いいえ
②加熱されたもの、加工品（チーズ・ヨーグルト等）は食べれますか。	はい	いいえ

乳　成分について、その他ご要望があればお書き下さい。

【小麦アレルギーがある場合についてお答え下さい。】

①成分表示に「原材料の一部に小麦成分を含む」と記載されたものは食べれますか。	はい	いいえ
②みそ・醤油等は大丈夫ですか。	はい	いいえ

小麦　成分について、その他ご要望があればお書き下さい。

【えび・かにアレルギーがある場合についてお答え下さい。】

①成分表示に「原材料の一部にえび・かにを含む」と記載されたものは食べれますか。	はい	いいえ
②魚のすり身などは食べれますか。	はい	いいえ
③焼き魚は食べれますか。	はい	いいえ

えび・かに　成分について、その他ご要望があればお書き下さい。

2 枚目に続く→

KUROHIME
RISING*SUN*HOTEL
黒姫ライジングサンホテル
TEL：026-255-3211　FAX：026-255-3215
MAIL：info@risingsun-hotel.jp

食物アレルギー調査票 ㊙

団体名　　お名前

【そばアレルギーがある場合についてお答え下さい。】

①成分表示に「原材料の一部にそば成分を含む」と記載されたものは食べれますか。	はい	いいえ
②そばを扱う厨房で調理した他の食材は食べれますか。	はい	いいえ

そば　成分について、その他ご要望があればお書き下さい。

【胡麻について】

・ごま油は大丈夫ですか。	はい	いいえ

【野菜・果物について】

・加熱されたものは食べれますか。	はい	いいえ
・ケチャップ、ソースなどに含まれるものは大丈夫ですか。	はい	いいえ
・缶詰、ジュース等は食べれますか。	はい	いいえ

【魚について】

・具体的な魚の種類はありますか。	はい	いいえ
・魚介類の具体的な種類を教えてください。（さば・鮭・貝類・いか・たこ等）　種類：		
・魚卵は食べれますか。	はい	いいえ
・出汁等に含まれるものは大丈夫ですか。	はい	いいえ

【肉類について】

・具体的な肉の種類を教えてください。　種類：		
・ハンバーグ等加工してあれば大丈夫ですか。	はい	いいえ
・出汁等に含まれるものは大丈夫ですか。	はい	いいえ

その他ご要望、追加事項などがあればお書き下さい。

当てはまる方に〇を記入して下さい。

メニュー変更のご希望	あり	なし	自己の判断が可能かどうか	可	不可

【注意事項】

・あくまでもアレルギーへの対応となりますので、偏食に関してはご遠慮ください。
・メニューの変更が困難な場合は食事を持参していただく場合があります。
・食材には最善の注意を払って扱っておりますが、調理場が同じ為万が一混入する可能性があることをご了承ください。

KUROHIME
RISING*SUN*HOTEL
黒姫ライジングサンホテル
TEL：026-255-3211　FAX：026-255-3215
MAIL：info@risingsun-hotel.jp

団体様メニュー　原材料一覧表 *Ingredients List*

1日目 昼食

メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
カレー	鶏肉　人参　カレー粉			○				
福神漬				○				
サラダ	サニーレタス　キャベツ　グリーンリーフ イタリアンドレッシング							
御飯	白米（信濃町産）							
アップルジュース	りんご							

1日目 夕食

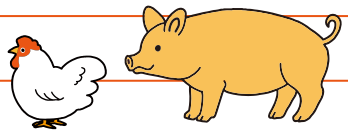
メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
シーザーサラダ	ミニトマト　サニーレタス　グリーンリーフ　トレビス フレンチドレッシング　パルメザンチーズ　クルトン		○	○				
サーモンフライ	鮭　とんかつソース　タルタルソース	○		○				
ハンバーグ	牛肉　豚肉　鶏肉　玉ねぎ　ハンバーグソース	○	○	○				
ラム肉の陶板焼き	ラム肉　キャベツ　もやし　ピーマン　たれ			○				
中華サラダ	春雨　大豆もやし　人参　きくらげ　せり							
御飯	白米（信濃町産）							
オレンジゼリー	こんにゃく粉　寒天							

2日目 朝食

メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
フレッシュサラダ	サニーレタス　キャベツ　グリーンリーフ 胡麻ドレッシング			○				
ハム	豚肉	○	○					
厚焼き玉子	鶏卵	○		○				
鰆の西京焼き	鰆			○				
切り干し大根	切り干し大根　人参　油揚げ			○				
豆腐焼売	玉ねぎ　枝豆　人参　魚すり身　豆腐　椎茸水煮			○				
納豆	大豆　たれ　辛子			○				
御飯	白米（信濃町産）							
味噌汁	味噌　麸			○				

2日目 昼食

メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
牛丼	牛肉　玉ねぎ　こんにゃく			○				
紅ショウガ	ショウガ							
フレッシュサラダ	サニーレタス　キャベツ　グリーンリーフ フレンチドレッシング			○				
御飯	白米（信濃町産）							
オレンジジュース	オレンジ							



2日目 夕食

メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
海藻サラダ	わかめ　こんにゃく粉　寒天　茎わかめ 赤とさかのり　しきんのり　ミニトマト サニーレタス　グリーンリーフ　トレビス 和風ドレッシング			○				
白身魚の甘酢あんかけ	白身魚　甘酢あん			○				
山賊焼き	鶏肉　たれ			○				
豚肉ロース鍋	豚肉　白菜　春菊　長ネギ　えのき　味噌		○	○				
筍のやわらか煮	筍　かつおぶし			○				
御飯	白米（信濃町産）							
笹団子	うるち米粉　もち米粉　麦芽糖小麦 大麦粉　よもぎ　小倉あん			○				

3日目 朝食

メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
フレッシュサラダ	サニーレタス　キャベツ　グリーンリーフ イタリアンドレッシング							
ウィンナー	豚肉　豚脂							
スクランブルエッグ	鶏卵　牛乳　バター	○	○					
コーンクリームコロッケ	とうもろこし　玉ねぎ　人参　バターミルク 小麦粉　マーガリン		○	○				
ポテトサラダ	じゃがいも　玉ねぎ　人参　マヨネーズ　卵黄	○						
フルーツみつ豆	みかん　黄桃　パイン　洋ナシ　ぶどう さくらんぼ　赤えんどう							
クロワッサン	小麦粉　マーガリン　イースト　ミックス粉　バター （一部 卵　乳成分　大豆含む）	○	○	○				
バターロール	小麦粉　全卵　マーガリン　ミックス粉　全粉乳 （一部 卵　乳成分　大豆含む）	○	○	○				
ジャム	ブルーベリー							
スープ	青菜　チキンコンソメ　ビーフコンソメ		○	○				

3日目 昼食

メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
ハヤシライス	小麦　豚脂　牛肉　トマトパウダー・ペースト		○	○				
サラダ	サニーレタス　キャベツ　グリーンリーフ フレンチドレッシング			○				
御飯	白米（信濃町産）							
アップルジュース	りんご							

防ごう！6つの「こ食」

濃食・・・濃い味付けのものを食べること。塩分や糖分が多く、味覚が鈍り、カロリー過多で肥満につながりやすいです。
粉食・・・パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べること。米食と比べるとカロリーも高く、栄養も偏りがちです。
小食・・・少しの量しか食べないこと。小食が続くと、栄養が足りなくなり、気力も続かず、無気力な子どもになりがちです。
固食・・・好きな決まったものしか食べないこと。栄養が偏りや、キレやすい性格や、生活習慣病を引き起こす原因にもなります。
個食・・・家族が揃っているのに、全員が自分の好きなものを食べること。協調性のない、わがままな性格になりがちです。
孤食・・・家族が不在の食卓で、ひとりで食事すること。コミュニケーションが不足し、社会性や協調性に欠ける恐れがあります。

食事は楽しくみんなでバランスよくたくさん食べましょう！

3日目 夕食

メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
豆サラダ	ミニトマト　サニーレタス　グリーンリーフ トレビス　枝豆　赤いんげん豆　大豆 白いんげん豆　和風ドレッシング			○				
鯖の味噌煮	鯖　味噌							
レンコンのはさみ揚げ	れんこん　玉ねぎ　人参　鶏肉	○		○				
牛肉の陶板焼き	牛肉　キャベツ　もやし　ピーマン　たれ			○				
きのこマリネ	ヒラタケ　エリンギ　椎茸　ブナシメジ レッドピーマン							
御飯	白米（信濃町産）							
グレープゼリー	こんにゃく粉　寒天							

4日目 朝食

メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
フレッシュサラダ	サニーレタス　キャベツ　グリーンリーフ 胡麻ドレッシング			○				
ハム	豚肉	○	○					
温泉卵	鶏卵　わけぎ　だし	○		○				
鯖の塩焼き	さば							
ひじきのうま煮	ひじき　人参			○				
ミニ春巻き	キャベツ　玉ねぎ　人参　はるさめ		○	○				
ふりかけ（鮭）	鮭　ごま　のり　あおさ	○	○	○				
御飯	白米（信濃町産）							
味噌汁	味噌　麸			○				

長野県は農家数全国No.1！

総農家件数は全国１位！
だから多種多様の美味しいものがたくさんあるんです！

レタス 収穫量　全国 1 位
わさび収穫量　全国 1 位
味噌の出荷量　全国 1 位

他にも
林檎や葡萄といった
果実も有名です。
農家に興味があれば
是非長野県に！

ちなみに当ホテルの所在地である信濃町の特産品は「ルバーブ」という西洋野菜。野菜でありながら酸味が強い不思議な作物でジャムやジュース等に加工して食べます。気になる方は是非ホテルにお声掛けください！

BBQ

メニュー	材料	特定原材料　7品目						
		卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
肉	豚肉　鶏肉　ウィンナー　たれ			○				
野菜	キャベツ　たまねぎ　もやし　ピーマン　人参							
焼きそば	小麦　焼きそばソース			○				
焼きおにぎり	米　もち米							

Note