

**北坂戸  
にぎわいサロン  
通信**

**城西大学**

発行所・編集：城西大学総務課  
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1  
<http://www.josai.ac.jp/>

**お問い合わせ**

- ・城西大学総務課  
または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話：(大学)049-271-7712 (サロン)049-283-4750
- ・開放日：月・水・木・金・土 10:00～18:00

**貸し切り・休館日のお知らせ**

誠に勝手ながら、10月3日(土)12時～16時、10月12日(月)12時～15時までを貸し切りとさせていただきます。また、10月31日(土)は休館とさせていただきます。

なお、貸し切りにつきましては、貸し切り時間以外は通常開放致しますので、どうぞご利用下さい。

**バザーご協力の御礼！！**

9月27日(日)にて、城西大学現代政策学部の学生主催によるチャリティーバザーを開催しました。多くの方にお越しいただき、誠にありがとうございました。さて、今回このバザーにおきまして、多くの方から品物を提供していただきました。皆様のご援助、ご協力誠に感謝申し上げます。おかげをもちまして、無事成功のうちに終了することができました。また、チャリティーバザーの売上等は来月号にてご報告いたします。

薬学部コラム

**楽しもう！〇〇の秋！**

10月には二十四節気の「寒露(かんろ)」と「霜降(そうこう)」があるように、秋も深まり日が短くなるのを感じられる頃です。この時期は運動に適した気候でもあるので、いつもより体を動かすことで体力づくりになり、風邪の予防にも繋がります！

さて、ハロウィンでも有名なカボチャですが、その種子、捨てていませんか？実は動脈硬化を防ぐリノール酸や骨粗鬆症を防ぐリグナン類などが含まれています。硬い殻は剥いて、乾煎りして塩・こしょうやカレー粉などで調味するとおいしく食べられます！（目安は1日小さじ1杯程度）

スポーツの秋？食欲の秋？あなたの好きな「〇〇の秋」、ぜひ楽しんでください♪

**考案者**  
医療栄養学専攻(大学院)1年  
(管理栄養士)大山恵里菜 さん

