

**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

9月から通常とおり開放いたします!

8月いっぱい休館とさせていただいておりました「北坂戸にぎわいサロン城西大学」ですが、9月からは通常とおり開放致します。
利用可能日は月・水・木・金・土の10時から~18時です。予約等も承っておりますので、ぜひご利用下さい。

9月のイベント情報♪

先月号でご案内したとおり、9月27日(日)にて、学生主催のバザーを開催いたします。売り上げは全額坂戸市内のボランティア団体へ寄付致します。
つきましては、「北坂戸にぎわいサロン」にてバザー品の回収BOXを設置致します。「もう使わなくなったけど、まだまだ使えそうで、捨てるのはなあ〜」といった物がありましたらぜひバザー品として、ご提供下さい。
みなさまのご支援・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

薬学部コラム

**残暑バテ知らずで、
秋の味覚を堪能!**

まだまだ暑さが続くこの時期、残暑バテに注意です!暑さでバテてしまう原因の一つは、暑さで食欲が低下し食事量が減ってしまい起こる栄養不足です。

そんな時にオススメなのが、全国的にも有名な埼玉県の「さつまいも」です!この時期おいしい「さつまいも」は、意外にもビタミンたっぷりの食品であり、暑さでバテた体に良いビタミンB1、ビタミンC、プロビタミンAを豊富に含んでいます。レンジでも簡単に調理ができ、サラダやスープ、お菓子とアレンジもしやすいです。ぜひお試しください!

残暑バテに負けず、秋の味覚を堪能しましょう!

考案者
医療栄養学専攻(大学院)1年
(管理栄養士)大平はる香さん

