

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

今月は、11日(水)を午前中のみ半面貸し切りとさせていただきます。
なお、貸し切りとなる時間帯以外は通常開放致しますので、ぜひご利用下さい。

「北坂戸にぎわいサロン」開設2周年!

ゆく春を惜しみつつ、初夏への期待が胸ふくらます時期ですが、今月で「北坂戸にぎわいサロン城西大学」は2周年を迎えます。年々利用される方も増えてきており、さらなる「にぎわい空間」をつくっていきたいと思っております。

今後も本学の学生がにぎわいサロンをとおして坂戸市を盛り上げていけるような企画も考えていきますので、まだ利用したことがない方も是非ご利用ください。

薬学部コラム

筍で5月病知らず!

筍が旬の季節ですね。筍の水煮などについている白い粒が何か気になったことはありませんか?あの白い粒はアミノ酸の1つ、「チロシン」なんです。筍にはチロシンが豊富に含まれています。チロシンは体の中で強いストレス状態の時に使われたり、脳を活性化させる材料ともなります。よって、チロシンはストレスを和らげ、集中力を高める効果が期待されており、やる気や集中力が無くなる5月病の予防にも繋がります。

美味しくチロシン補給で5月病知らずに!

考案者

医療栄養学専攻(大学院)2年
(管理栄養士)大平はる香



「春野菜きんちゃく」
詳しいレシピはサロンにて♪

