

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



認知症予防イベント!

認知症予防の脳活性化ゲームを体験しましょう! 頭と手を同時に幾通りにも働かせるように深く工夫された楽しいゲームです。脳活性化リハビリゲームで、おなかの底から笑って、脳の全身運動を行います。事前申し込みは不要。

- ・日時 9月14日(水) 10時30分~11時30分
- ・会場 北坂戸にぎわいサロン(城西大学)北坂戸駅東口
- ・参加費 200円
- ・主催 みつつのあ研究所

浮世絵展示 (展示期間 9月1日~9月30日)

9月は城西大学水田美術館で保有している水田コレクションの中から浮世絵の稀版画を含む9点の写楽作品などの展示を行います。展示物は本学美術館で保有している浮世絵を元にした復刻版を展示いたします。

なお、にぎわいサロンでは9点の作品展示にとどまりますが、水田美術館では200点余りの作品をコレクションしておりますので、特別公開した際にはぜひご覧ください。

薬学部コラム

「意外と知られていない!? チンゲン菜のパワー!」

9月になってもまだまだ暑い日は続きそうですね。季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、食事面でも体調をより意識してみてはいかがでしょうか。

さて、白菜の仲間であるチンゲン菜は、市場に一年中出回っていますが、気温が下がる晩秋が最も美味しいとされています。

そんなチンゲン菜には、白菜の21倍も多くβカロテンが含まれます。βカロテンは、体内でビタミンAに変換され、粘膜や喉・肺などを守る働きがあるので、風邪予防に役立ちます。

考案者

医療栄養学専攻(大学院)食品機能学講座 2年
(管理栄養士)大山恵里奈



「チンゲン菜と厚揚げの
あんかけ炒め」
詳しいレシピはサロンにて♪

