

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 2月8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

金子元気君、箱根駅伝復路8区に出場しました!

穏やかに晴れた1月3日、第93回箱根駅伝関東学生連合チームに選抜された男子駅伝部・金子元気君(経営学部2年)は復路8区に出場し、平塚中継所から戸塚中継所までの21.4kmを1時間8分6秒で走りきり無事にタスキをつなぎました。たくさんのご声援を頂きましてたいへんありがとうございました。

男子駅伝部は今大会には出場できませんでしたが既にトレーニングを始めています。今後も一層の努力を続けてまいりますので、応援を宜しくお願い申し上げます。

薬学部コラム

海苔は栄養満点!

海苔(全形)は「1日2枚で医者要らず」と言われており、カルシウムや鉄などのミネラル類、ビタミンA・B1・B2・B12・C・葉酸などのビタミン類、食物繊維等の栄養成分がバランス良く含まれています。そのため、日頃不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維を手軽に補給できます。

さらに、悪玉コレステロールを減らしたり、肥満の原因である中性脂肪を減らす効果があると言われている多価不飽和脂肪酸EPAが海苔には豊富に含まれています。

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)大平はる香



「中華風卵焼き」
詳しいレシピはサロンにて!

