

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:水・木・金・土・日 11:00~17:00

***重要**
にぎわいサロンは8月休館とさせていただきます

城西大学 公開講座開催のお知らせ!



城西大学では、9月27日(水)~10月25日(水)の期間中、公開講座を8回実施いたします。
今年のテーマは、「地域・日本、そして世界の変化へ」です。
バラエティ豊かな講師陣が担当する講座は必見です。
詳細は、ポスター(にぎわいサロン内に8月下旬に掲示予定)又は下記問い合わせ先にご連絡ください。

(お問い合わせ先)
城西大学 学務課
TEL:049-271-7722
MAIL:gakumu@stf.josai.ac.jp
ホームページ
<http://www.josai.ac.jp>

薬学部
医療栄養学科
コラム

『バジルで抗酸化! UVに負けないお肌に』

短い梅雨が明け、『太陽の夏』がやってきました。日差しの強い夏にはバジルに含まれるビタミンEやβ-カロテンの抗酸化作用が効いてきます。紫外線(UV)等によって体内で生じる活性酸素はお肌のシミやシワの原因になると言われています。抗酸化物質は活性酸素を除去してくれる働きがあるのでUVによるお肌へのダメージを軽減することができます。トマトに多く含まれるリコピンも同様の作用が期待されるので、トマトと合わせて食べるとさらにいいですね。

考案者
城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座 修士一年 小林亮介



「ひんやり涼しいバジルのゼリーサラダ」
詳しいレシピはサロンにて♪

