

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



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。
 バリ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>



「ほっくり、さつまいもケーキ」
かぼちゃときのこのホットサラダ!

薬学部
医療栄養学科
コラム

「うま味で満足、食欲の秋」

うま味は基本の五味(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)のうちの一つです。うま味成分には食品を美味しく感じさせる効果があります。そのため、うま味成分を活用することで食事の満足感が得られ、食事の量を無理なく減らすことができます。また、減塩にも効果的です。秋が旬のしいたけ、えのき、かぼちゃにはうま味成分が豊富に含まれています。意外かもしれませんが、かぼちゃは甘味成分の他にグルタミン酸などのうま味成分も多いのです。

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1年 管理栄養士 小久保 啓

