

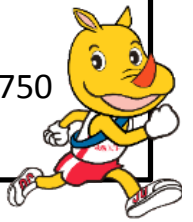
# 北坂戸 にぎわいサロン 通信

## 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
- ・開館日:火・水・木・金 11:00~17:00



### \*重要\*

平成30年4月から開館は火・水・木・金になります。

## 花開いた植物の絵はがき【城西大学 薬用植物園】

暖かな春の陽ざしの中、城西大学薬用植物園を訪ねてみてはいかがでしょうか。春を待っていたたくさんの植物が、花をつけてお出迎え致します。お越しの皆様には、薬用植物園で花開いた植物の「絵はがき」をプレゼントしておりますので、ご自由にお持ち帰り下さい。

### 【開園時間】

- ・月曜日～土曜日 9:30～16:00 (11月～3月の間、温室は15時まで)
- ※日曜・祝日、大学の休暇期間(8月中旬、年末年始)、入学試験日は閉園

### 【見学方法】

- ・大学正門にある守衛室で薬草園見学の旨を申し出てください。
- ・城西大学の学生および教職員以外の方、団体でのご利用をご希望の際は総務課まであらかじめお尋ねください。



炊飯器で簡単!  
肉巻き中華ちまき  
詳しいレシピはサロンにて♪

薬学部  
医療栄養学科  
コラム

## 「豚肉とビタミンB1」

三寒四温の言葉通り、不安定な気候が続いておりますが、体調はいかがでしょう。私は新年度でなんとなく体がだるいです。ところで、日本人の不足栄養素代表としてビタミンB1があげられるのはご存知でしょうか。ビタミンB1は不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため、食欲が無くなったり、体がだるくなります。特に豚肉に多く含まれるので、お孫さんと一緒に豚肉をもりもり食べて精をつけましょう。

【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2年  
管理栄養士 小林 亮介

