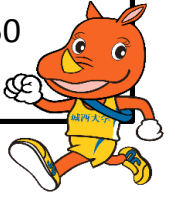


**北坂戸
にぎわいサロン
通信
城西大学**

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



お知らせ

12月は28日まで、1月は8日から開館いたします。
※12/29~1/7の期間は閉館となります。

城西大学男子駅伝部 全日本大学駅伝 8位入賞&シード権獲得!

全日本大学駅伝(11月4日)において、城西大学男子駅伝部が見事8位入賞を果たし、初のシード権を獲得しました。エースが集う2区で荻久保選手が、区間賞を獲得し、好スタートを切りましたが、中盤は一時13位まで順位を落としました。しかし、終盤7区の鈴木選手・8区の金子選手が前を追う激走を見せ、大逆転で8位入賞を果たしました。出雲駅伝、全日本駅伝と好調をキープしており、新春の箱根駅伝でも活躍が大いに期待されます。今後も城西大学男子駅伝部への熱いご声援をどうぞよろしくお願いいたします!



2区荻久保選手(左) 3区大里選手(右)



4区服部選手



7区鈴木選手(左) 8区金子選手(右)

薬学部
医療栄養学科

**気をつけるべき
あぶら**

食品に含まれる脂質は飽和脂肪酸で構成されるものと、不飽和脂肪酸で構成されるものがあります。飽和脂肪酸は摂りすぎると、冠動脈疾患を引き起こしたり、LDL(悪玉)コレステロール値を増加させます。飽和脂肪酸は、牛乳やバター、肉の脂身に多く含まれ、普段の食事から摂りすぎないように気をつける必要があります。今月はちょっとした工夫で美味しく、通常の作り方より飽和脂肪酸を20%カットしたグラタンのレシピをご紹介します。

**【考案者】城西大学大学院 医療栄養学専攻
食品機能学講座 修士後期課程1年
管理栄養士 野村佳歩**

