

**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

にぎわいサロンは2019年1月8日から開館いたします。
※12/29~1/7の期間は閉館

富士山駅伝・箱根駅伝の壮行会を開催！！

12/14日(金)に女子駅伝部・男子駅伝部が年末年始に出場する両駅伝大会への壮行会が行われました。両部の監督・選手より大会に向けて力強い抱負があり、特に男子駅伝部からは「過去最高順位の5位以上を目指す！」といった声が多数上がりました。また城西大学附属川越高等学校の和太鼓「櫂」の大迫力の演奏があり、選手たちにエールを送りました。両部に対する、厚いご声援をどうぞよろしくお願いいたします。

※富士山駅伝は12/30(日)開催



両部のスタッフと選手の皆さん



城西川越高校による和太鼓演奏

薬学部
医療栄養学科

**挑戦!!
煮物で減塩**

新年明けましておめでとうございます。今年も医療栄養学コラムをよろしくお願いいたします。今月号は、煮物に注目していきます。一般的に煮物は、具材の旨味が汁へ溶け出し、醤油などの塩分を吸ってしまうため、減塩には不向きだと言われていました。煮物の減塩では、普通の醤油に代替し、減塩醤油が推奨されています。今月の賑わいサロンレシピでは、煮る前に蒸すことで、旨味を食材へ閉じ込める工夫を施しています。是非お試しあれ。

**【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**

