

# 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)049-286-2233 (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。

## 手作りハーブ石鹸講座に参加してみませんか？

城西大学マーブル(薬学部女子キャリア支援サークル)による、手作りハーブ石鹸講座が北坂戸にぎわいサロンにて開催されます。皆様のご参加をお待ちしております！

### 手作りハーブ石鹸講座

日時:2月12日(火)15:00~17:00

場所:北坂戸にぎわいサロン 城西大学

(東武東上線「北坂戸」駅東口)

参加費:無料 定員:20名

**初めての方でも、年齢問わず、ご参加  
お待ちしております!!**



一緒に楽しく石鹸を  
作りましょう😊

### <お申込期限>

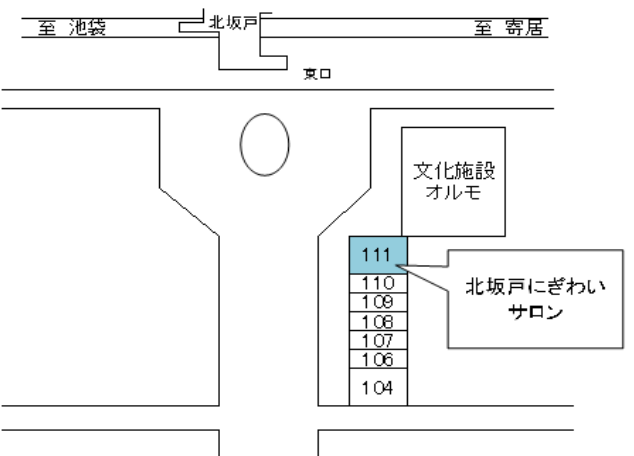
2月9日(土)まで  
※お申込み多数の場合は抽選

### <お申込先>

城西大学総務課  
電話 049-286-2233  
※9:00~17:00(日・祭日を除く)



## 菜の花と鴨肉の和風パスタ 詳しいレシピはサロンにて♪



薬学部  
医療栄養学科  
コラム

### 鉄分補給! ビタミンCとヘム鉄

今が旬の菜の花はビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは鉄分の吸収を高める働きがあります。鉄分には動物性食品に多く含まれるヘム鉄と植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。吸収率の高いヘム鉄を多く含んでいる食材としてよくレバーが挙げられますが、鴨肉も比較的多くヘム鉄を含んでいます。そこで今回は菜の花と鴨肉を使ったビタミンCとヘム鉄が豊富なレシピを考案させていただきました。ぜひとも作ってみてください。

**【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 小田桐康紘