

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 : 城西大学 049-271-7712

北坂戸にぎわいサロン 049-283-4750

・開館日 : 火・水・木・金 11:00~17:00



にぎわいサロンに作品展示してみませんか？

絵画、写真、書、陶芸など、ご趣味の制作物の展示をしてみませんか？

「自分の作品を見てもらいたい」という方に向けて、北坂戸にぎわいサロン内で展示していただくことができます。ご興味をお持ちの方は、上記お問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。



サロン内展示の様子 2019年4月5日より近隣の方の絵画を展示中

城西大学薬学部
医療栄養学科コラム

ウナギよりアしが良かった!?
アナゴの栄養!

初夏に旬を迎えるアナゴと土用の丑の日に食べられるウナギ。形も食感も似ていて、中には味も似ているという人もいます。しかし栄養面では全く違うのです。一番の違いは脂質の量。アナゴの脂質量はウナギの約2分の1で、脂肪が気になる人やダイエットしたい方に向いているのです。また、アナゴはウナギより鉄分も多く含んでいます。もちろんコラーゲンも含まれているので健康志向な方には必見です。

【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2年
管理栄養士 小田桐 康紘

