

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

蚤の市を毎月第1日曜日に開催しております。
次回は10月6日(日)11:00～17:00です。ぜひご来場ください。

北坂戸にぎわいサロンにて、モダンな彩色絵葉書を展示中！

北坂戸にぎわいサロンにて、「彩色絵葉書で巡る80～100年ほど前の観光名所」と題して、絵葉書を展示しております。彩色絵葉書とは白黒写真に印刷の工夫で色を刷り加えたものです。展示中の絵葉書は大正7年～昭和8年頃のもので、その時代感のある色合いにおもわず魅せられます。

100年近く前の観光地巡りを楽しんでみませんか？皆様のご来場をお待ちしております。



城西大学薬学部 医療栄養学科コラム

お腹の調子を整える キウイフルーツの栄養

キウイフルーツには不溶性食物繊維が豊富に含まれていることを知っていますか？第六の栄養素とも言われる食物繊維には水溶性と不溶性の二種類があり不溶性食物繊維には整腸作用があることが知られています。またキウイフルーツにはアクチニジンというたんぱく質分解酵素が含まれています。お肉を調理前に漬け込んだり、一緒に摂取することで消化を助けてくれるので便秘の予防にも！切って焼いて乗せるだけなので手軽にオシャレな料理を楽しみたいときにオススメです！

【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



至 池袋 北坂戸 至 寄居
東口

