

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

毎月第1日曜日開催の蚤の市は1月はお休みいたします。

女子駅伝部 全日本大学女子駅伝6位入賞！！
来年度のシード権&富士山女子駅伝出場権獲得！！

10/27(日)に全日本大学女子駅伝が開催され、本学女子駅伝部が見事6位入賞を果たし、シード権と12/30(月)開催の富士山女子駅伝への出場権を獲得いたしました！
 昨年の14位から大躍進の女子駅伝部。年末の富士山女子駅伝においても活躍が大いに期待されます。大会当日は全国テレビ放送がございますので、ぜひご注目ください！

【富士山女子駅伝 12月30日(月)10:00スタート フジテレビ系全国テレビ放送】



レース後の集合写真



アンカー三ツ木選手は区間賞の走り

城西大学薬学部
医療栄養学科コラム

**体の痛みの原因は
ファシアだった？**

ファシアとは筋肉をとりまく筋膜だけでなく、私たちのカラダの臓器や骨、血管などを包むコラーゲンで構成される膜のことをさします。長時間のスマートフォンの使用やTVの視聴などで長時間体を動かさないことでファシアが固まり肩こりや、ぽっこりお腹の原因となります。しなやかなファシアを保つためには日々のストレッチとファシアを作るコラーゲンを積極的に摂取することが大切です。コラーゲンをたっぷり含むスパイシーチキンをご紹介します。

【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2年
管理栄養士 野村佳歩



クリスマスにいかが！？
スパイシーチキン

詳しいレシピはサロンにて♪

