

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



7月7日(火)より、にぎわいサロンを再開します

3月より新型コロナウイルス感染症拡大により臨時休館をしていましたが、このたび7月7日(火)より再開することとなりました。

当面の間新型コロナウイルス感染防止のため、「完全予約制」「同時に利用できるのは10名までのグループは2組、11名～30名までのグループは1組のみ」「ご利用は3時間まで」「1グループの人数は30人以内」などの10のルールを設けさせていただきました。

くわしくは、北坂戸にぎわいサロン城西大学のホームページやサロンにてご確認ください。ご不便をおかけすることもあると存じますが、皆様のご協力をお願いいたします。

薬学部医療栄養学科コラム&レシピ

通常はサロンで配布しているレシピを、しばらくの間この通信に掲載いたします！ぜひご活用ください！



体の役に立つ“油”の成分



油の中に含まれている脂肪酸には、いくつかの種類があります。中でも青魚の油に多く含まれるn-3系脂肪酸(EPA, DHAなど)は、体の中で作ることができない必須脂肪酸の一つです。血中の中性脂肪を少なくする、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐ、などといった生活習慣病の予防に役立つ働きが分かっています。

今回は旬なイワシを使ってn-3系脂肪酸をたくさん摂ることができるレシピの紹介です。



楽チン！イワシの生姜煮



ポイント

- ・煮詰める容器はイワシが全体的につかる程度のものがGood。お水の量を大きじ2～3杯程度足して調節しても大丈夫です。
- ・ぷっくり張りのある体のイワシは脂がのっています。

材料 (2人分)

イワシ	4匹	煮汁		
しめじ	1/2株	醤油	大きじ2	みりん 大きじ1
ほうれん草	60g	砂糖	大きじ2	しょうが(チューブ) 小さじ2
大葉(お好みで)	2枚	酒	大きじ2	水 150cc

作り方

- ① イワシは頭と内臓、尾を落とし、洗って水気をふき取っておく。
- ② フライパンや浅い鍋に煮汁の材料をすべて入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ある程度煮立ったらイワシを入れる。
- ④ キッチンペーパーなどで落としじたをして、時々煮汁をかけながら弱火で7～8分煮る。
- ⑤ 付け合わせのほうれん草、しめじを入れ、2～3分火を通したら出来上がり。

1人当たりの栄養素 男性2.2g、女性1.9g以上で全ての年代で1日の摂取目標量達成！

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	n-3系脂肪酸 (g)
計算値	370.0	31.9	14.2	21.1	814	4.3	1.8	3.1	3.2

【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 久保 正徳

