

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

新型コロナウイルス感染防止のため、「完全予約制」とし、感染防止対策をさせていただいております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

「セイコーゴールドングランプリ陸上2020東京」に 陸上競技部の水久保 漱至（4年）が出場しました！

8月23日（日）に国立競技場にて開催された、セイコーゴールドングランプリ陸上2020東京に、本学4年で陸上競技部キャプテンの水久保 漱至が男子100mに出場しました！（TBS系列で生中継されました）
今回は、残念ながら予選敗退となってしまいましたが、城西大学記録や、宮城県記録を保持している水久保くんの今後の活躍にご期待ください！
少しずつスポーツの大会も始まってまいりました。テレビで応援いただけるものがありましたら、この通信でお知らせさせていただきます。
地元、城西生を応援していただけたら嬉しいです^^



新しくなった国立競技場

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！



しらすはカルシウムとコラーゲンの宝庫？！



しらすは頭から尻尾まで、骨ごと食べられる魚であり、カルシウムやコラーゲンが豊富に含まれています。
カルシウムは骨や歯を作るための成分として重要な栄養素で、摂取することにより骨や歯の成長や骨粗鬆症などの疾病予防に役立ちます。
コラーゲンは美肌効果や高血圧予防など様々な効果が期待でき、健康的な生活を送るためには欠かせません。
今回は、しらすをたっぷりを使った炊き込みご飯のレシピを作りました。



たっぷりしらすと大葉の炊き込みご飯



材料（2人分）

米	1合	白ごま	小さじ1	ごま油	小さじ1
しらす	50g	（すりごまでも可）		酢	大さじ1/2
大葉	3枚	酒	大さじ1	塩	ひとつまみ



作り方

- ① 米を洗い、30分浸水させておく。
- ② 浸水後、釜に米、しらす40g、酒、ごま油、塩を入れて炊く。
- ③ 大葉を千切りにし、白ごまをすり鉢ですっておく。
- ④ 炊きあがったら残りのしらす、大葉、白ごま、酢を加えて混ぜる。
- ⑤ お茶碗に盛り付けて完成です。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンE (mg)	コラーゲン (mg)
	328	10.1	4.7	56.8	0.6	2.65	2.3	90	960

Point!

- ・おにぎりにして、お弁当としても活用できます。
- ・酢を加えることによりさっぱりとした風味で食欲を増進させ、食品の抗菌作用、カルシウムの吸収促進などに働きます。



【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1年 管理栄養士 塩原 由菜