

**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きます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

**第89回日本学生陸上競技対校選手権大会 男子100m、200m
二冠&ダブル表彰台達成しました!**

9月11日(金)~13日(日)の日程で新潟県新潟市にて行われた、第89回日本学生陸上競技対校選手権大会につきまして、水久保 漱至君が100m・200mで学生日本一になりました!!
水久保君は本学初の2種目での**2冠を達成**し、特に100mの10秒14(+1.8m)は日本学生歴代9位、**今季日本ランキング4位**の驚異的な大記録です。
また、同じく本学3年生の鈴木 涼太君(経営3年)も100mで3位、200mで2位とW表彰台、200mでも2位と本学で**ワンツーフィニッシュを達成**しました。
同じ表彰台には、大東文化大学の安田君も上がり、東上線沿線の大学スポーツがますますアツくなっています!



男子200mの表彰式の様子

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!

カブにはアミラーゼが含まれている!

カブの根には、消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれていることを知っていますか?
アミラーゼは食物中のでんぷんの消化を助けるため、胸やけや胃もたれの不快感の緩和、食欲不振を改善する効果が期待できます。また、カブにはイソチオシアネートも含まれているので、がん予防効果にも期待されています。今回はすりおろしたカブをスープに利用し簡単に食べられるようにしてみました。寒くなってくる季節でもありますので、温まりたいときなどオススメです!



カブ入り! 鶏団子スープ!

材料 (2人分)		●鶏団子●	●A●	●スープ●	●飾り付け●
	鶏ひき肉	150g	卵黄	カブ 1個(約150g)	カブの葉 少々
	葉ネギ	5g	料理酒	水 500cc	
	生姜	一片	味噌	コンソメ 1個(約150g)	
			片栗粉	しょう油 小さじ1/2	
				食塩 少々	



作り方

- 下準備 葉ネギはみじん切りにし、生姜はすりおろし、鶏ひき肉に葉ネギ・生姜・Aを加えてよく混ぜます。カブはすりおろしておきます。
- 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰してきたら下準備したひき肉を一口大に丸めて加えます。
すりおろしたカブもくわえて、出てきたアクを適量とりながら鶏団子に火が通るまで5分間弱火で煮ます。
 - しょう油を加え、塩で味を整え、お皿に盛り付けカブの葉をかけた後完成です。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	食物繊維	食塩相当量	ビタミンE	コラーゲン
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
計算値	218	15.9	12.8	7.2	1.6	1.4	1.8	90	960

point!

- ・加熱しすぎに注意!
- ・カブの葉も全部切って一緒に煮るのもOK!
- ・1個のカブを簡単に摂取できる!

**【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 手塚 有哉**