

# 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。

## 城西大学公開講座を開催します

12月 2日 (水)	城西大学と地域連携	城西大学 学長 藤野 陽三
12月 9日 (水)	新型コロナウイルスと埼玉県の医療政策について考える	経営学部マネジメント総合学科 教授 伊関 友伸
12月16日 (水)	ゲーム理論と感染症流行伝搬シミュレーション	理学部数学科 教授 安田 英典

注)新型コロナウイルス感染拡大状況により講座期間中であっても中止となる場合がございます。

今回は、抽選・全席指定の事前登録制(110名)となります。申込み切後に当選者の方へ受講書類を発送いたします。当選者は、事前に「新型コロナウイルス感染リスクに関する同意書」をご提出いただきます。全3回構成のため、各回毎のお申込みはご遠慮ください

場所・時間:城西大学坂戸キャンパス 清光会館2階ホール・午後1時50分~午後3時10分

受講料:無料

申込期間:2020年11月2日(月)~2020年11月16日(月)<必着>

申込方法:下記宛にハガキ・E-mail・FAXのいずれかでお申込み下さい。電話での申込みは受付けておりません。

(FAXの場合は、下記宛への電話連絡にて送受信の確認をして下さい。)

「公開講座申込み」と明記のうえ、①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④年齢、⑤性別、

⑥電話番号、⑦緊急連絡先(講座日の日中に連絡がとれるご家族の方)が必要です。

申込先:〒350-0295 坂戸市けやき台1-1 城西大学 キャリアサポートセンター

E-mail: extension@stf.josai.ac.jp FAX番号: 049-271-7671

お問合せ: 049-271-7795 ※事務取扱時間 月~土(日・祝日除く) 9:00~11:30 及び 12:30~17:00



## 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!



### 捨てるものにも福がある?



そろそろ冬を代表する果物、みかんの季節がやってきます。みかんの果実にはビタミンC、カロテノイドなど、体の健康を助ける働きを持つ栄養素があることが知られていますが、みかんの「皮」にも機能性成分が含まれていることを知っていますか?

みかんの皮に多く含まれるヘスペリジンには、中性脂肪の低下やストレス改善、冷え性の改善が期待されています。普段捨ててしまう皮の部分とうまく活用したレシピをぜひ試してください。



### みかんの皮ジャムカナッペ



#### みかんの皮ジャム 材 料

みかんの皮 (5個分)	100g
砂糖	50g (大きじ5,1/2)
水	50ml

#### みかんの皮ジャムカナッペ 材 料 (4人分)

みかんの皮ジャム	30g
クリームチーズ	80g
クラッカー	16枚
ミントの葉	お好みで



#### 作り方

- ① みかんの皮はヘタを取り、沸騰したお湯(分量以外)で2~3分茹でる。
- ② お湯から取り出して粗熱を取り、みじん切りにする。
- ③ 鍋にみかんの皮と砂糖、水を入れ、弱火で水気がなくなるまで煮たらジャムの完成。
- ④ ボウルで冷やしたジャムとクリームチーズを混ぜて、クラッカーの上に乗せる。
- ⑤ 最後にお好みでミントの葉を乗せて完成。

カナッペは、パンやクラッカーに野菜・チーズなどをのせたサクッと食べられる軽食です。みかんの風味が口いっぱい広がるクリームチーズで、ちょっとしたパーティータイムはいかがでしょう?

#### 1人当たりの栄養素

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)	ヘスペリジン (mg)
計算値	190	1.8	10.4	19.9	42	0.2	1.1	0.5	310

※みかんの皮の栄養素はヘスペリジンのみ記載

【考案者】城西大学大学院

薬科学専攻 食品機能学講座

修士1年 管理栄養士 久保 正徳