


**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。

年末年始休館のお知らせ

誠に勝手ながら、12月26日(土)~1月11日(月)の間、北坂戸にぎわいサロン城西大学は休館させていただきます。1月12日(火)より通常開館します。どうぞよろしくお願いいたします。

年末年始、テレビで応援お願いします！(富士山女子駅伝、箱根駅伝)

本学の男子駅伝部、女子駅伝部が年末年始にかけて大きな大会で走りますので、応援よろしくお願いいたします！なお今回は、新型コロナウイルス感染症のため、現地での応援はご遠慮ください。テレビで応援をお願いいたします。

女子駅伝部 富士山女子駅伝
2020年12月30日(水) 10:00 START 富士山本宮浅間大社前>富士総合運動公園陸上競技場
9:50~12:40 フジテレビ系列で全国生中継！

男子駅伝部 東京箱根間往復大学駅伝競走
2021年1月2日(土)~3日(日) 8:00 START 東京大手町~箱根・芦ノ湖 往復
7:00~ 日本テレビ系列で全国生中継！



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！

塩麴で腸活(腸内フローラを整える)

塩麴は米麹菌と塩で作られる調味料です。麹菌は、発酵の過程でビタミン類を生成し、糖質を効率的にエネルギーへと変換することを助け、肌の健康維持に役立ちます。最近の研究では、腸内の善玉菌であるビフィズス菌を著しく増加させる効果があることも明らかになっています。人間の免疫細胞の約7割は腸に存在することから腸内環境を整えることは免疫カアップに繋がります。

今月は、塩麴を使った腸を元気にする鍋スープのレシピをご紹介します。

腸元気! 塩麴の胡麻油鍋

材料(2人分)

スープ	具材				
* 水 300ml	白菜 1/8株	ごま油 大さじ2	えのき 半株		
* 塩麴 大さじ2	大根 1/4本		ねぎ 1本		
* 鶏がらスープの素 小さじ2	小松菜 4束		豚肉 200g		

ごま油の嬉しい効果

潤滑油の役割を果たし腸の蠕動運動を促すことで便の通りを改善します。
*ただし、油ですからエネルギーが高いので、とり過ぎには注意です。



作り方

- ① 鍋にごま油を入れて肉をさっと炒め、一度取り出しておく。
- ② ①の鍋に*を入れて一煮立ちさせる。
- ③ 野菜を入れ火が通ったら、肉を入れて一煮立ちさせる。

ひと工夫でもっと美味しく♪

そのままでも美味しくいただくことができますが、生卵ベースのピリ辛つけだれにつけると一気に韓国風の鍋に味変することができます！
写真のつけだれは次の通り
→ 生卵・刻みネギ・ニンニクスライス(チューブでも可)・醤油・豆板醤

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)
計算値	388	11.3	30.3	17.6	1092	3.8	5.6	1.5

【考案者】城西大学大学院
薬科学専攻 食品機能学講座
博士後期3年 管理栄養士 野村佳歩

