

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の影響を考慮し、**3月31日まで休館**とさせていただきます。

北坂戸にぎわいサロン城西大学 休館のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態宣言や感染拡大を鑑み、坂戸市の施設が3月31日まで休館となることを受け、本サロンも坂戸市の施設の対応に準じて**3月31日まで休館させていただきますことになりました。**

皆様の憩いの場がご提供できず大変心苦しいのですが、利用者の皆様を新型コロナウイルスの感染から少しでもお守りできるよう決断させていただきました。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

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!



カカオポリフェノールとは!?



皆さんは、チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」をご存知でしょうか。カカオポリフェノールとは、カカオ豆に含まれるポリフェノール類の総称で、チョコレートの渋み成分であり美味しさの1つです。

ポリフェノールは抗酸化力が強く、老化や様々な疾病の要因ともなる体内の活性酸素を除去する働きがあります。ただチョコレートは脂質が多く、エネルギーも高いため、取りすぎには注意していきましょう。



初めての手作りチョコレートは5分♪ ~作ろうお手軽チョコレート!~



材料(10個分)

バター	30g
マシュマロ	60g
チョコレート	70g
(ミルクチョコレート)	(板チョコ約1枚半)
ココアパウダー	適量
(純ココア)	



- 作り方** 準備 チョコレートを刻んでおき、オープンシートを平のお皿に敷き準備します。
- ① 鍋にバターとマシュマロを入れて中火で溶かします。
 - ② ①を火からおろし、刻んだチョコレートを入れ混ぜます。(すぐに固まってしまう、混ぜにくい場合は、弱火でも良い。)
 - ③ 溶けたら、スプーンですくい、オープンシートの上に乗せ形を整えます。
 - ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で1時間程度冷やす。冷やした後、盛り付けをし、ココアパウダーを茶こしに入れ、真上からふりかけ完成です!

ポイント:

- 火から下ろしてから、チョコレートを加えると風味が失われない!
- スプーンの大きさで、大きさの変化をつけることが可能。
- 型に流して作っても良い!
- 丸い形、四角の形にしてもいろんな形で楽しむことができます!
- 初めてのお菓子作りには、時間もかからず最適!しかし、簡単に作れるため、作りすぎには注意!



1個あたりの栄養素

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	157	12.8	3.0	22.2	338.6	0.9	1.3	0.8

【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