

**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\***

北坂戸にぎわいサロン城西大学は、開館準備を整えさせていただき、**4月16日(金)より開館いたします。**

**JOSAIスポーツようかん登場!**

医療栄養学科3年生で城西大学男子駅伝部マネージャーの市川ゆみさんを中心とした医療栄養学科の学生たちが、城西大学のアスリートたちを「食」の面からサポートしたいと考え、栄養補給と体のケアに有効な成分を配合した「**JOSAIスポーツようかん**」を考案しました!

味は、**ゆず味**と**塩味**の2種類で、パッケージは女子駅伝部 (**ゆず味**)、男子駅伝部・陸上競技部 (**塩味**) をイメージしています!  
 ひざ痛軽減効果が報告されている「コラーゲンペプチド」配合!  
 急激な血糖値の上昇を抑える&脂質利用促進効果が報告されている「パラチノース®」使用  
 たんぱく質が一般のようかんの2倍!

手軽にパクッと食べきりサイズです^^  
 ぜひご賞味ください!

販売場所:城西大学薬局毛呂本郷店(埼玉医科大学本院前)  
 JOSAIサポートオンラインショップ  
 お問い合わせ先:株式会社三耀(さんよう) ☎049-286-4639



**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!



**皮まで食べて元気いっぱい**



レモンの皮には体に嬉しい成分が豊富に含まれています。例えば爽やかな香気成分であるリモネンは油落とし用洗剤によく使用されている成分ですが、ヒトに対して免疫力の向上作用や血流促進作用があります。また、名前が似ている苦味成分のリモニンには、抗肥満、血糖低下作用があります。また、最近の研究からリモニンの仲間のノミリンには骨の細胞を元気にする力があることが分かってきています。今月は、レモンの皮まで美味しく食べられるお菓子のレシピをご紹介します!



**爽やかレモンのミルクレープ**



**材料(2人分)**

クレープ生地		レモンマーマレード		生クリーム	
バター	30g	小麦粉	100g	レモン	半個
牛乳	380ml	卵	3個	砂糖	50g
砂糖	50g			水	100ml
				生クリーム	200ml
				砂糖	35g

**作り方**

- ① バターと牛乳を鍋に入れバターが溶けるまで温める。(沸騰させない)
- ② ボールに小麦粉、砂糖を入れ泡立て器でよく混ぜる。(ダマがなくなるように)
- ③ ②に卵を割り入れ泡立て器でよく混ぜる。
- ④ ③に①(温めたバターと牛乳)を2回に分けて入れ混ぜる。
- ⑤ ④の生地は冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ レモンを3mm角に切り鍋に入れる。
- ⑦ ⑥に水と砂糖を入れとろみがつくまで中火で煮る。
- ⑧ ⑤の生地を薄く油を引いたフライパンで焼く。(生地を入れたときにじゅっと音がなる程度フライパンを温めておく綺麗な模様ができる)
- ⑨ 片面が焼けたら裏面も軽く焼く。10枚焼いたらラップを被せて冷蔵庫で冷やします。
- ⑩ ボールに生クリームと砂糖を入れ泡立てる。
- ⑪ 生地→生クリーム→レモンマーマレードの順番で重ね合わせる。
- ⑫ ラップをして冷やし固めたら完成です。



**1切分の栄養量**

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	306	5.5	17.9	30	141	0.4	0.6	0.15

**【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

私が担当するにぎわいサロンコラムは今月が最後になります。5年間にわたり担当させていただきありがとうございました。誰かの目に留まり少しでもお楽しみ頂けたら幸いです。これからも後輩が担当いたしますので見ていただけたら嬉しいです^^