

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

- ・城西大学地域連携センター または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学)049-271-7713 (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、**完全予約制**とさせていただきます。

城西大学ローズガーデンの様子2021

坂戸市オープンガーデンに参加している本学の「ローズガーデン」が見ごろを迎えました。何枚か写真をご紹介します。(撮影日:5月17日)

学外の方もご覧いただけますが、感染症対策を万全にしてお越しく下さい🍷



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たレシピを当面の間この通信に掲載いたします！ぜひご活用ください！



アスパラガスに含まれている栄養素のルチンとは？



アスパラガスには、かつてビタミンPと言われたルチンを豊富に含みます。ルチンは、毛細血管を柔らかく保ち、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防に役立つと言われているポリフェノールの一種です。また、ビタミンCの吸収を良くし、体内でのコラーゲン合成を助けるとも言われています。

しかし、野菜を茹でることで、茹で汁にルチンなどの栄養素が流出してしまいます。流出を抑えるためには、電子レンジの活用がおすすめです。



アスパラガスとトマトのオードブル ~イタリア風盛り付けで楽しく料理~



材料 (1人分)

材料		トッピング	
アスパラガス	80g (2~3本)	オリーブオイル	大さじ2
ズッキーニ	75g (半分)	粉チーズ	大さじ1
		シーザードレッシング	大さじ1
		パセリ(粉末)	適量
		ベビーリーフ	1枚

作り方

- ① アスパラガスは根元から約1/3ほど固い部分をピーラーで剥き、3cmの長さに切ります。
- ② トマトはくし切りにします。その後、アスパラガスをラップに包み、500Wの電子レンジで1分くらい温めます。
- ③ お皿に、アスパラガスとトマトを盛り付け、トッピングをかけたら完成です。

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
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
計算値	307	3.5	29.2	7.9	0.7	2.2	0.7

【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

