

# 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・城西短期大学  
地域連携センター  
〒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。

## 8月のにぎわいサロン開館について（ご連絡）

8月は、下記のとおり8日間のみ**開館予定**です。

**8月3日(火)、4日(水)、5日(木)、24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)、31日(火)**

ご利用の際は、感染症予防のためマスクの着用と手指の消毒をお願いします！  
また、暑い季節となりますので、水分補給は十分行って活動してください^^  
しばらくご不便をおかけいたしますが、ご理解をどうぞよろしくお願いいたします。



## 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！



### 実はうなぎにはコラーゲンが多い！？



コラーゲンは動物の皮に豊富に含まれているため、皮ごと食べるうなぎでは、コラーゲンを多く摂ることができます。現在、コロナの流行により手放せなくなったマスクは、しわの深さや肌荒れの原因とされています。コラーゲンは、これらの肌トラブルの改善に働くと言われてます。コラーゲンは1日に510g摂取することが推奨されていますが、うなぎには100g当たり約5gのコラーゲンが含まれています。うなぎを食べて肌を健康に保ちましょう！



### サッパリ食べよう！白だし香るうなぎ玉丼!!



#### 材料（1人分）

白だし	20cc	卵	1個(60g)	三つ葉	適量
市販のうなぎの蒲焼	半身(70g)	ご飯	150g		

#### 作り方

- ① 白だしを火にかけて(中火)、2cm幅に切った市販のうなぎの蒲焼を入れて2～3分煮詰める。
- ② 弱火にして、溶いた卵を回し入れる。
- ③ 火を消し、蓋をして余熱で温める。
- ④ 丼にご飯をよそい、盛り付ける。三つ葉を添えたら完成!!

#### 1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質(g)	炭水化物(g)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	コラーゲン(g)
計算値	840	32.9	22.2	120.3	2.9	0.9	3.9	3.5

#### ポイント

- ☆味付けは白だしのみなので簡単です！
- ☆お好みで山椒を！

【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 佐藤 嵩紘