

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
- 新型コロナウイルス感染症拡大のため、臨時休館中です**



にぎわいサロン臨時休館延長のお知らせ
新型コロナウイルス感染症急拡大の状況考慮し、
9月末日まで閉館とさせていただきます。

東京オリンピックへのご声援ありがとうございました！

東京オリンピックに城西大学の卒業生2名が出場しました。

山口 浩勢(2013年度 経営学部卒業) 3,000m障害

佐藤 拳太郎(2016年度 経営学部卒業)男子4×400mリレー

いずれも決勝進出を逃してしまいましたが、今回の経験が今後の競技生活へ活かされることと思います。これからもご声援よろしくお願いいたします！

学校法人城西大学水田記念博物館大石化石ギャラリー

東京紀尾井町キャンパス3号棟に「学校法人城西大学水田記念博物館大石化石ギャラリー」という場所があります。昨今の情勢でなかなか、是非お越しください！といえない状況ではありますが、ホームページに楽しい解説があります。

学校法人城西大学水田記念博物館大石化石ギャラリー ガラリーノート

https://www.josai.jp/fossil_gallery/note/

化石にご興味のある方、地球の歴史にご興味のある方など、ぜひご覧いただけますと嬉しいです。

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！



実はすごい！アスタキサンチンの秘密



鮭(さけ)は赤身魚と白身魚、どちらだと思いますか？ 実は白身魚に分類されます。

ではなぜ身が赤いのでしょうか。それはカロテノイドの一種、アスタキサンチンという天然色素によるものです。

アスタキサンチンには、強力な抗酸化作用や紫外線による肌へのダメージ抑制、血管の老化・動脈硬化防止、疲労回復など嬉しい効果がたくさんあります！

今回は鮭を使った炊飯器で簡単に作れるレシピを考えました。夏の疲労をリセットして、秋を迎えましょう！



生姜香る鮭の炊き込みご飯



材料 (4人分)

米	2合	人参	30g	しめじ	30g	◎醤油	大さじ2	◎塩	ひとつまみ
鮭	2切れ(150g)	生姜	30g			◎料理酒	大さじ2	万能ねぎ	少々



作り方

- ① 炊飯釜に米を入れて洗い、30分浸水させておく。
- ② フライパンを強火で熱し、鮭の表面に焦げ目が付くまで焼き、焦げ目が付いたら、皮と骨を除いて、皮を3cm幅に切る。
- ③ 生姜は皮をむいておく。生姜と人参は2cm幅の細切り、しめじは石づきを取り、2cm幅に切る。
- ④ 炊飯釜の水を一度捨て、◎を加えて、2合の目盛りまで水を加える。
- ⑤ ④に鮭の身と皮、③を加えて炊く。
- ⑥ 炊きあがったらお茶碗に盛り、飾りに万能ねぎをのせて完成。



ポイント

- ◆ 皮も一緒に食べることでコラーゲンを摂取できます。また、鮭に焦げ目をつけることで香ばしさアップ。
- ◆ 生姜を加えて味のアクセントに。

1人当たりの 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)
	420	16.9	6.6	67.8	340	0.6	1.2	1.3

【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2年 管理栄養士 塩原 由菜