

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。

10月5日(火)より再開いたします!

9月末日まで新型コロナウイルス感染症拡大のため臨時休館しておりましたが、10月5日(火)より再開いたします。なお、ご利用されるみなさまにおかれましては、**マスクの着用**、**利用者様同士の距離をとる**など、引き続き防止対策にご協力をお願いいたします。

城西大学水田美術館 展覧会情報

城西大学坂戸キャンパス内にある水田美術館は、**事前予約制**で開館しています！
現在、2つの展覧会を開催中です。

(観覧無料・休館日は土曜日、日曜日。ただし、10月11日は授業実施日のため開館)

「城西考古」

「収蔵品展 浮世絵」

いずれも～2021年10月15日(金)まで



来館予約はこちらのQRまたは、
電話(049-271-7327)
FAX(049-271-7342)



ご来館に際しては「事前予約制」となります。※予約状況によりご希望に添えない場合もございます。予めご了承ください。
来館希望日前日の午後3時まで(月曜日来館希望の場合は土曜日)までに予約をお願いします。

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！



柿にはビタミンCが豊富!! & ヨーグルトと柿の組み合わせについて!?



柿には、体内の老化の予防やお肌のシミを防ぐ働きがあるビタミンCが豊富に含まれます。

柿100gあたりのビタミンC含有量は、1日の摂取推奨量である約100mgに対して、甘柿には70mg、渋柿では55mgと豊富に含まれています。また、ヨーグルトには善玉菌の乳酸菌が多く含まれ、柿には善玉菌のエサとなる食物繊維が豊富であるため、一緒に食べることで腸内環境を整えることができます。

食べ過ぎに注意して、食品の組み合わせ楽しんでみてはいかがでしょうか。



秋を感じよう! 2種類の柿料理! カッターチーズのタルティーヌ& ラッシー



材料(1人分) タルティーヌ

くるみロールパン	35g(1個)	はちみつ	15g(大さじ1)
柿	67g(半分)	ココアパウダー	適量
カッターチーズ	100g(半分)		

材料(1人分) ラッシー

柿	67g(半分)	はちみつ	15~25g
プレーンヨーグルト	50g		(大さじ1~2)
牛乳	50g	氷	適量

作り方

- ① くるみパンを半分に切り、トースターで焼きます。
- ② ボウルにカッターチーズとはちみつを合わせます。
- ③ 柿はへたを切り取って皮を剥き、一口サイズに切ります。
- ④ ②に加えて和え、①の上に乗せお皿に盛り付けたら、上からココアパウダーをかけ完成です。



作り方

- ① 残り半分の柿の皮を剥いて、1cm角に切る。その後、ビニール袋に入れ、手で好みの大きさまで潰します。
- ② ボウルに①の柿、プレーンヨーグルト、牛乳を入れ泡立て器で混ぜます。
- ③ そこにはちみつをお好みの甘さまで入れさらに混ぜ、氷を入れたグラスに注いだら完成です。



ポイント

- ・ラッシーには完熟の柿を使用しても美味しく召し上がれます!
- ・カッターチーズではなく、リコッタチーズでも作れます!
- ・種あいの柿を使う場合は、種は取り除きましょう!

1人当たり
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)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	ビタミンC (mg)	食塩相当 量(g)
タルティーヌ	302	16.3	10	37.6	0.7	2.0	47	1.2
ラッシー	170	3.8	2.5	35.6	0.4	1.1	48	0.1

【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 手塚 有哉