

# 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。

## にぎわいサロン城西大学にてハロウィンイベント🎃を開催します！

城西大学経営学部石井ゼミによるハロウィンイベントをにぎわいサロン城西大学にて開催します！

10月30日(土)と11月3日(水・祝)

13:00より、サロン前でお菓子くばり

11月6日(土)

13:00よりステージショー

新型コロナウイルス感染症の拡大により、お祭りやイベントでの活動が思うようにできなくなり、坂戸市のみなさまに少しでも楽しんでいただけるように自主イベントを企画いたしました！

お時間のある方は、ぜひヒーローに会いに来てください☆

(事前のお申し込みは不要です。当日は、マスク着用など感染対策を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！ぜひご利用ください！



### コロナに負けるな！ビタミンD！！



免疫機能の維持において重要な役割を果たしているビタミンDは、鮭や干し椎茸に含まれています。特に鮭には、成人の1日の摂取基準である 8.5 μg に対して、100 g 当たり 33 μg と豊富に含まれています。

最近では、ビタミンDがコロナの重症化を予防するのではないかと多くの論文で報告されています。

また、脂溶性であるビタミンDは、脂質と一緒に摂取する事で吸収が高まります。

ビタミンDを摂取して、コロナに負けない身体を目指しましょう！



### 鮭と椎茸の味噌煮込みうどん



#### 材料 (1人分)

①かつお昆布だし	250cc	人参	20g	鮭	1切れ(100g)	②しょうが	5g
①酒	大さじ1	椎茸(生)	2個(20g)	ゆでうどん	1玉(180g)	小ネギ	少々
①みりん	大さじ1	油揚げ	1/2枚(15g)	②味噌	20g		



#### 作り方

- ① 人参の皮をむき、いちょう切りし、椎茸は軸を切る。油揚げは1~2cm幅に、小ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に①を入れて火にかけ、人参・椎茸・油揚げを入れる。人参が柔らかくなったら、鮭を加える。
- ③ ひと煮立ちしたら、うどんと②を入れて、蓋をしてうどんが柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 最後に小ネギを入れて完成。

**ポイント** ☆鮭は焼いてから入れると香ばしく召し上がれます。  
☆干し椎茸を使うと、より多くのビタミンDを摂取出来ます。  
☆具材はお好みで！

1人当たりの栄養素 (※干し椎茸を使用した場合 ビタミンDの摂取量 35.5 μg)

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)	食塩相当量 (g)	ビタミンD (μg)
計算値	505	34.9	11.7	56.1	2.2	4.1	3.4	※33.1

【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1年 管理栄養士 佐藤 高紘