

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
<https://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感染防止のため、「完全予約制」とし、感染防止対策をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

ヒーロー☆オンステージ!のおしらせ

日にち 5月28日(日)
じかん ごご1じから
ばしょ にぎわいサロンきたさかど じょうさい大学

じょうさい大学のヒーローがやってくるよ!
みんなでおうえんにきてね!



じょうさい大学のヒーロー
レベルJ(じえい)

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!

📖 もっと知りたい!! グレープフルーツのこと! 📖

グレープフルーツは、疲労回復に良いビタミンCやクエン酸、整腸効果のある食物繊維、貧血予防に大切な葉酸などが摂取出来ます。

一方で、グレープフルーツは、高血圧や狭心症の治療に使われる薬など、一部の薬剤の作用を増強させてしまいます。これは、グレープフルーツが薬を代謝する酵素の働きを抑えてしまい、結果として体内に吸収される薬が増えてしまうために起こります。

この他にも、薬と食べ物で相互に作用し合うものが沢山あります。
薬を服用している方は、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう!



グレープフルーツパイ



材料 (2人分)

グレープフルーツのコンポート

グレープフルーツ(赤)	1/2個
グレープフルーツ(白)	1/2個
白ワイン	25ml
水	50ml

砂糖	10g
塩	ひとつまみ
レモン果汁	少々

パイ&盛り付け

パイシート	1枚
鶏卵	1個
クリームチーズ	20g
ミント(飾り用)	お好み



作り方

- ① グレープフルーツは皮と薄皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋に白ワイン・水・砂糖・塩を入れて火にかけ、煮立ったらグレープフルーツを加えてサッと煮て火からおろす。
- ③ 粗熱を取り、ジップロックに移し替えレモン果汁を加える。密封して冷蔵庫で冷やす。
- ④ オーブンを200℃で予熱しておく。
パイシートを半分にし、正方形になるように伸ばす。
右の図のように切り込みを入れ、切り離せる角を持ち上げて対角線の角に合わせる。全ての辺に卵液を塗り、平らな部分をフォークで何箇所か刺す。
- ⑤ 生地が膨らむまで(15～20分程度)200℃のオーブンで加熱する。
中央にクリームチーズ・グレープフルーツのコンポート・ミントのをせ完成!



- 👉 **ポイント**
- ☆グレープフルーツは他の果物で代用可能!
 - ☆コンポートだけでも美味しく召し上がれます!
 - ☆パイシートは、冷蔵庫で解凍してから使用する!

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)	食塩相当量 (g)
計算値	481	10	31.2	13.2	0.5	1.8	0.5

【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 佐藤 嵩紘