

# 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。

## 城西大学のローズガーデンが見ごろを迎えました（5月20日頃）

5月20日頃、雨模様の合間の晴れた日に、バラがきれいに咲いていました。本学のローズガーデンは、坂戸オープンガーデンNo.35に登録されています。お天気の良い日にぜひお越しください。



## 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！ぜひご活用ください！



ジメジメとした日が続く梅雨。食欲不振に悩まされていませんか。

気温、湿度、気圧が変化する梅雨は、自律神経が乱れ、食欲不振や頭痛などの不調をもたらします。

お酢のツーンとした香りは、食欲に関する中枢を刺激し、消化機能を促進、消化液の分泌を増やすという報告があり、食欲増進に効果的です。

また、酢に含まれる酢酸には、血圧を下げ、血流を良くする効果があり、国の許可が必要となる特定保健用食品として認められています。

料理にお酢を使用し、梅雨を乗り切りましょう！



### 彩り野菜の甘酢漬け



#### 材料（6人前）

★穀物酢	500ml	みょうが	3つ	オクラ	3本
★水	250ml	キュウリ	1/2本	ミニトマト	6つ
★きび砂糖	65g	パプリカ	1/2ずつ (赤・黄・橙)		



#### 作り方

- ① 保存用のビン(1リットル)は熱湯消毒し、乾かしておく。
- ② オクラはガクとへた、うぶ毛を取り、下茹でしておく。  
その他の野菜はお好みのサイズに切り、沸騰した湯で軽く下茹でする。(3～5秒程度)  
下茹で後は、ザルにあげ水気を除く。
- ③ ★を鍋に入れ、中火にかける。ひと煮立ちさせたら、火を止め粗熱をとる。
- ④ 保存用ビンに、しっかりと水気を切った野菜を彩りよく入れる。  
ミニトマトは、つぶれやすいため最後に入れる。(上に乗せるように)
- ⑤ 粗熱のとれた液を、野菜の入ったビンに注ぎ、冷蔵庫で半日以上つけて完成。

#### ポイント

- ※みょうがは、液が冷めてから入れることで、きれいな色を保つことができます。
- ※生で食べれる野菜は下茹でせず使用可能です。
- ※食塩不使用なので、気軽に野菜をちよい足しできます。

#### 1人前の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	酢酸 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量(g)
計算値	31	0.6	0.0	5.6	0.84	0.2	0.9	0.0

【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 坂本 茉柚