

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

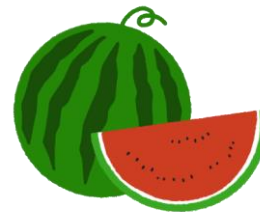
新型コロナウイルス感染防止のため、「完全予約制」とし、感染防止対策をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

8月の開館日について

2022年8月の開館日は、

2日(火)~5日(金)、23日(火)~26日(金)、30日(火)、31日(水)

の10日間のみ開館いたします。



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!



桃は美味しいだけじゃない!?



桃の栄養素について知らない方は多いのではないのでしょうか?

桃には、ペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維や特徴的な香り成分であるウンデカラクトンが含まれています。

食物繊維には、水溶性と不溶性があり、殆どが不溶性であると言われています。

ペクチンには、腸の動きを活発にしたり善玉菌を増やすことで便秘や下痢を解消する働きや、血糖値の上昇を緩やかにしたりコレステロール値を下げる作用への期待があります。

暑い夏、冷たい物の食べ過ぎで腸に負担がかかります。桃の香りを楽しみながら、腸の調子を整えて夏を乗り切りましょう。



桃の生春巻き



材料 (2人分)

きゅうり	1/2個	もも	1/2個	生ハム	2枚
パプリカ	1/2個	レモン汁	大さじ2	スイートチリソース	5g
レタス	2枚	水	200ml		
ボイルエビ	6尾	ライスペーパー	2枚		



作り方

- ① 野菜はあらかじめ洗って、エビは解凍しておく。
きゅうりは千切り、パプリカは0.5mm幅に細切りにする。
- ② ももは皮を剥いて櫛切りにして、レモン水に浸けておく。
- ③ ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせる。さっと濡らせばOK!
- ④ ライスペーパーを乾いたまな板の上に敷き、手前にレタス・生ハムを重ね、その上にもも・きゅうり・パプリカ・エビをのせる。
- ⑤ ライスペーパーの手前を折り、左右を折り、くるっと回転させしっかりと巻く。
半分に切ってお皿に盛る。小皿にスイートチリソースを入れ、完成!

☆ライスペーパーは水に浸けすぎると剥がれにくくなるので注意!
☆ライスペーパーを巻くときは、崩れないようにしっかり巻こう!
☆ソースはケチャップとマヨネーズを混ぜたり、ポン酢などでも美味しく召し上がれます。

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	105	7.5	1.2	16.6	0.8	1.5	0.6

【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