

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。

年末年始休館のお知らせ

誠に勝手ながら、12月24日(土)~1月9日(月)の間、北坂戸にぎわいサロン城西大学は休館させていただきます。

1月10日(火)より通常開館します。どうぞよろしくお願いたします。

年末年始、テレビで応援お願いします！(富士山女子駅伝、箱根駅伝)

本学の男子駅伝部、女子駅伝部が年末年始にかけて活躍予定です！応援よろしくお願いたします！

女子駅伝部 富士山女子駅伝

2022年12月30日(金)10:00 START 富士山本宮浅間大社前>富士総合運動公園陸上競技場
9:50~12:40 フジテレビ系列で全国生中継！

男子駅伝部 東京箱根間往復大学駅伝競走

2023年1月2日(月)~3日(火)8:00 START 東京大手町~箱根・芦ノ湖 往復
7:00~ 日本テレビ系列で全国生中継！



ジョーくん コマちゃん
城西大学のマスコットキャラクター

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！



ブドウジュースで贅沢な一杯を



ホットワインとは、ワインに香料などを入れ温めたもので、ドイツなどヨーロッパ諸国における冬の定番ドリンクです。ホットワインのベースは、ブドウの皮、果肉、種、全てを使用して造られる赤ワインで、動脈硬化などの予防に効果的なポリフェノールが多く含まれています。

フランス人は、動脈硬化の原因となる飽和脂肪酸の摂取量が多いのに対し、これらによる死亡率は他のヨーロッパ諸国に比べ高くありません。その理由に、赤ワインの摂取量が多いことが挙げられています。

ポリフェノールは、ブドウの皮や種に多く含まれており、ブドウを丸ごと絞って作られるブドウジュースでも同様の効果が期待できます。

ベースの赤ワインをブドウジュースに変えることで、お酒が苦手な方やお子様でもお楽しみいただけるノンアルコールホットワインになります。



ノンアルコールホットワイン



材料(1人分)

100%ブドウジュース	200ml	オレンジ	スライス2枚(約40g)
生姜	スライス1枚(約3g)	シナモンパウダー	お好み
リンゴ	1/8個(30g)		

作り方

- ① リンゴとオレンジの皮をよく洗う。リンゴはいちょう切り、生姜とオレンジは0.5 mm幅の輪切りにしておく。
- ② 鍋にブドウジュースと生姜を入れ弱火で2分ほど温める。
- ③ ②に、リンゴとオレンジ、シナモンを入れ弱火で温める。
- ④ 沸騰直前で火を止め、グラスに盛り付け完成。



ポイント

- ☆沸騰の直前で火を止めましょう！沸騰させてしまうと、ブドウジュースの渋みが出てきてしまいます。
- ☆お好みではちみつを入れてもおいしくお召し上がりいただけます。

☆電子レンジでもお作りいただけます。耐熱カップにシナモン以外の材料を全て入れ、500wで5~6分。最後にシナモンをふりかけて完成。



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)	カリウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
計算値	124	1.0	0.7	32.7	150.0	0.7	1.1	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 菜柚