

**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事務局 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

2023年4月より、「**予約優先制**」とさせていただきます。ぜひご利用ください！
(マスクの着用、検温、手指消毒は引き続きお願いいたします。)

5月27日(土) ヒーローショー&浮世絵(うきよえ) 摺(す) いたいけんのおしらせ!

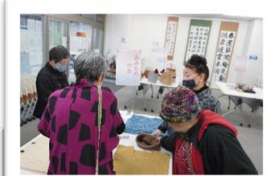
じょうさい大学のヒーローのショーを見たあと、
浮世絵(うきよえ)を自分で摺(す)ってみよう!
みんなあそびに来てね!

日にち 5月27日(土)
じかん ごご1時から
ばしょ にぎわいサロンきたさかど じょうさい大学



「作品展」を開催しました!(4月15~16日)

にぎわいサロンで活動しているグループで制作した作品を披露する場として、「作品展」を4月15、16日に開催しました。
2日間で合計160名以上の方々にお越しいただきました。即売会も同時に開催され、会場内でさまざまな交流があり多くの「にぎわい」が生まれました。
ご出展いただいたみなさま、ご来場くださったみなさまありがとうございました!
これからも作品展をはじめとした交流が生まれるようなイベントを開催していきたいと思っております!



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)

キウイと鶏皮でコラーゲンペプチドつくっちゃいました

みなさんトリッパというイタリア料理をご存知でしょうか。トリッパとは牛の胃袋である別名ハチノスをトマトやワインで煮込むイタリア北部のもつ料理です。今回は鶏皮で作れるお手軽トリッパのご紹介です。

今回のレシピのポイントは二つあります。

- ① 入手しにくいハチノスを使用せず、**鶏皮**で代用。面倒な臭み消しをせずトロトロのトリッパが簡単に楽しめます。
- ② 鶏皮をキウイと一緒に漬け込むことで鶏皮のコラーゲン吸収率UP!!

グリーンキウイには、アクチニジンと呼ばれるたんぱく質分解酵素が含まれています。アクチニジンは、コラーゲンをコラーゲンペプチドと呼ばれるより小さな分子に分解されることで吸収率が向上します。

コラーゲンペプチドには肌のハリ改善、関節の痛み抑制に効果的である事がこれまでの研究において明らかとなっています。

たっぷりのコラーゲンペプチドを摂取しながらイタリアの伝統料理を食べてみませんか。

【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 大澤 幸之助

詳しいレシピは
サロンで配布し
ています♪



鶏皮&キウイの
トリッパ風トマト煮込み

