

# 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室 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。)

## 8月の北坂戸にぎわいサロン城西大学の開館日について（お知らせ）

2022年8月の開館日は、

1日（火）～4日（金）、29日（火）～31日（木）

の7日間のみ開館いたします。

暑い日が続いております、サロンまでの道中は熱中症に気をつけながらお越しください。

※9月以降も不定期に休館がございますので、開館予定表をご確認ください。

（サロンに掲示&配布しています）



## 薬学部医療栄養学科コラム（レシピはサロンまで!）



### キウイ活用術 ～ドレッシング編～



今月8月31日は何の日かみなさんご存知でしょうか？  
「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから「野菜の日」として  
日本記念日協会に登録されています。

夏野菜が旬の今の時期、安価な野菜たちを多く消費するためにドレッシングをかけてサラダを食べられる方も多いと思います。

周知の事実かと思いますがドレッシングにはコクやまろやかさなどを出すために油や塩分、糖質などが多く含まれています。なので脂質異常症・高血圧・糖尿病の方にはもちろん健康な方にもドレッシングのとり過ぎには注意が必要です。

そこで今回はドレッシングいらずのキウイを使ったサラダをご紹介します。

キウイにはビタミンC・Eが豊富で果物の中では低糖質、脂質・塩分にも気を使う事なくサラダを食べただけです。ぜひドレッシングサラダお試し下さい。

【考案者】 城西大学大学院  
医療栄養学専攻 食品調理科学講座  
修士2年 管理栄養士 大澤 幸之助



キウイと合鴨のサラダ

詳しいレシピはサロンで配布しています

