


**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
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。)

城西大学公開講座を開催します (受講料無料)

10月 4日 (水)	運動で身体も脳も健康に!	経営学部マネジメント総合学科教授	石倉 恵介
10月17日 (火)	口腔ケアから健康を考える	薬学部薬学科准教授	井上 直子
10月25日 (水)	生成AIと協創する社会	経済学部経済学科助教	高橋 達
10月31日 (火)	老いも若きもスキンケアで健康な肌を	薬学部薬科学科教授	高木 豊



場所・時間:城西大学坂戸キャンパス 清光会館2階ホール・午後1時45分~午後3時30分

申込期間:2023年9月6日(水)~2023年9月20日(水)<必着>

申込方法:右の二次元バーコードからの申込、または下記宛に①~⑧を明記のうえ、ハガキ・E-mail・FAXのいずれかでお申込み下さい。

※電話での申込みは受付けておりません。

「公開講座申込み」と明記のうえ、①氏名(漢字)、②氏名(ふりがな)、③郵便番号、④住所、⑤年齢、⑥性別、⑦電話番号、⑧緊急連絡先(講座日の日中に連絡がとれるご家族の方)

申込先:〒350-0295 坂戸市けやき台1-1 城西大学 地域連携センター事務室

E-mail: j-clic@josai.ac.jp FAX番号: 049-271-8098

お問合せ: 049-271-7713 ※事務取扱時間 月~金(土日祝除く) 9:00~11:30、12:30~17:00



薬学部医療栄養学科コラム (レシピはサロンまで!)

知ってほしい! 亜鉛の重要性

みなさんは体内での「亜鉛」の役割をご存知ですか? 名前は知っていても、その役割やどんな食材に多く含まれているかなどは知らない方も多いのではないのでしょうか。

亜鉛は、味覚などの感覚、皮膚、骨などの機能やコラーゲンの産生を助けることで健康的な肌を保つ働きもあります。亜鉛が不足すると成長障害や口内炎、舌炎などが起こります。

また、亜鉛が不足すると味を感じにくくなる味覚障害が起こることもあります。亜鉛は牡蠣(かき)やレバー、アーモンド、ピーナッツ、牛肉などに多く含まれており、牡蠣100gには14.5mg含まれています。1日に必要な亜鉛の量は10mg前後と微量ですが、体にはとても大切なミネラルです。

このメニューでは、亜鉛が1食当たり10.5mg(牡蠣75gの場合)とることができます!簡単にできるのでぜひ、作ってみてください!!



【考案者】 城西大学 薬学部
医療栄養学科(管理栄養士養成課程)
食品機能学研究室 4年 三浦 聡美

詳しいレシピはサロンで配布しています

