


**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
11月1日(水)~3日(金・祝)、28日(火)~12月1日(金)は、休館となります。

11月3、4日は、城西大学へお越しください！(城西大学高麗祭(学園祭))

2023年11月3日(金・祝)、4日(土)の2日間

城西大学高麗祭を開催します。

テーマは

「~The sky is The limit~

可能性は無敵大!!盛り上がり!高麗祭」



物産展、お笑いライブ、トークショー、学生のステージ発表など、イベントが盛りだくさんです!

地域連携センターは、11月3日(金・祝)10:00~15:00
23号館(JOSAI HUB)1階での

「地域連携活動発表会」で参加します!

学生たちが、地域活動の成果をパネルにまとめて展示しています。実際に活動した学生が会場にいますので、お声かけくださると嬉しいです!会場は、開放的な空間で出入り自由です。お気軽にお立ち寄りください(^o^)(当日は物産展がございますので、お買い物ついでにもどうぞ!)

男子駅伝部が過去最高の3位表彰台！(出雲駅伝)

2023年10月9日(月)に島根県出雲市で行われた、第35回出雲全日本大学選抜駅伝競走で、過去最高の3位表彰台を射止めました!

次のレースは、11月5日の熱田神宮~伊勢神宮間で開かれる全日本大学駅伝です。引き続き応援よろしくをお願いします!

薬学部医療栄養学科コラム

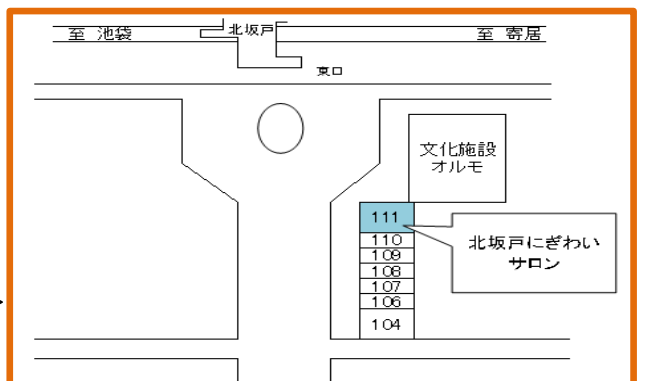
効率よく鉄分を摂る

みなさんは女性に不足しがちな**鉄分**を積極的に摂るようにしていますか。

実は鉄分には2種類あり、動物性食品に多く含まれるヘム鉄と植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。吸収率としてはヘム鉄が23~25%、非ヘム鉄が5%程度となっていてヘム鉄の方が吸収されやすいです。吸収の良いヘム鉄を多く含む食品としてレバーがあります。また、**マグロ**もヘム鉄を多く含む食品です。

また、**ほうれん草**は非ヘム鉄を多く含む食品です。非ヘム鉄はビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が上がります。そのため、ビタミンCを多く含むパプリカと合わせることで鉄分を効率よく摂ることができます。

【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 吉野 詩歩子



詳しいレシピはサロンで配布しています♪