

**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
12月1日(金)、12月12日(火)~15日(金)は、休館となります。
年末年始は、12月23日(土)~1月15日(月)を休館とさせていただきます。

第6回北坂戸団地音楽ライブを生中継します

2023年12月14日(木) 13:30~14:30に北坂戸団地集会所で開催されるクリスマスコンサートを、にぎわいサロンで生中継します!
申込不要・出入自由です。心温まる音色をサロンへ聴きに来ませんか?



年末年始、熱い応援お願い致します!(富士山女子駅伝、箱根駅伝)

城西大学の女子駅伝部、男子駅伝部が年末年始、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

2023年12月30日(土) 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
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

2024年1月2日(火)~3日(水) 8:00 START! 東京大手町~箱根・芦ノ湖 往復
日本テレビ系列で全国生中継!



ジヨーくん 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

アブラを食べて健康に!?

身体に悪いイメージがあっても、実は健康にとって大事な役割をもつ食品があります。そのひとつがサラサラの「アブラ」です。

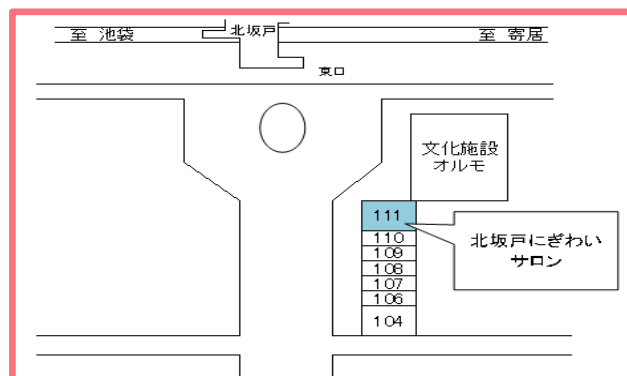
アブラには、常温で固体の「飽和脂肪酸」と常温で液体のサラサラした「不飽和脂肪酸」があります。飽和脂肪酸は摂りすぎるとLDL コレステロール値が上昇し、動脈硬化や心疾患の原因になるため注意が必要です。一方、不飽和脂肪酸は血液の流れを良くする、コレステロール値を低下させるほか、動脈硬化や認知症の予防など多くの健康効果があることが分かっています。

特に、魚には不飽和脂肪酸のひとつであるEPA やDHA が豊富に含まれています。これらのアブラは私たち人間の体内で作ることが出来ないため、普段の食事から取り入れなければならないことから必須脂肪酸ともいわれています。

【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1年 管理栄養士 土屋明寿美



詳しいレシピはサロンで配布しています♪



ごあいさつ

2023年も大変お世話になりました。
みなさま良い年をお迎えください。
北坂戸にぎわいサロン城西大学

