


**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
1月2日(火)~12日(金)、30日(火)、31日(水)は、休館となります。

2024年もよろしくお願いたします!

2023年は、みなさまにとってどんな1年でしたか?
2024年、なにかひとつ目標を立てて、タツ成してみませんか?

新年は、1月16日(火)より開館します。
本年もどうぞよろしくお願いたします。



城西大学水田美術館 展覧会情報

城西大学水田美術館は、
2024年1月20日(土)から
3つの展覧会を開催します!

2月21日(水)まで開催して
いますので、ぜひ城西大学へ
お越しください。
展覧会鑑賞後は、向かい側の
23号館のカフェでお茶でも
いかがですか?

開館時間
9:30~16:30
休館日
1/ 23, 27, 28
2/ 3, 4, 5, 10, 11, 17, 18



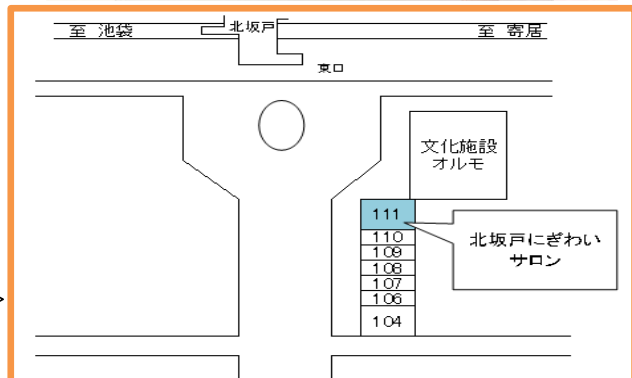
薬学部医療栄養学科コラム

里芋の“ぬめり”は腸の応援団

芋の中でも“ぬめり”が特徴的な里芋ですが、このぬめり成分は、ガラクトタンやグルコマンナンという食物繊維の一種です。特にガラクトタンは食べたものの消化を助け、胃腸の働きを活性化させる効果があります。体に溜まった老廃物や毒素を効率よく体外へ出すことで整腸作用が期待できます。

また、里芋は下茹でせずにそのまま料理すると①煮汁が濁る、②味の染み込みが悪くなる、③えぐみが残る、といったことが起こります。3~5分程度下茹でし、茹でこぼしてから料理するとよいでしょう。今回は、里芋をピュレ状にすることで、ぬめり成分がたっぷり溶け出したポタージュを考案しました。里芋を食べて腸内環境を応援しましょう。

【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
助教 管理栄養士 小暮 更紗



詳しいレシピはサロンで配布しています♪