

**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\***  
2月1日(木)、2日(金)、20日(火)~23日(金)は、休館となります。

**2月1日(木)10:00~11:00 城西大学男子駅伝部・女子駅伝部 駅伝報告会を行います!**

年末の「富士山女子駅伝」、年始の「箱根駅伝」では、地域のみなさまの熱いご声援ありがとうございました! 女子駅伝部は**6位入賞**、男子駅伝部は**総合3位入賞**と昨年を上回る好成績を収めました。これもみなさまの応援のおかげです。

この感謝の気持ちを直接お伝えすべく、選手たちによる**駅伝報告会**を「北坂戸にぎわいサロン城西大学」で行います! 事前予約は不要です。当日会場にお越しください。なお、駐車場はございませんので、公共交通機関でお越し下さるようお願い申し上げます。(近隣に若干の有料P有)

日時: 2月1日(木) 10:00~11:00  
会場: 北坂戸にぎわいサロン城西大学  
(北坂戸駅東口 ロータリー沿い)

- 事前予約不要
- 駐車場は用意しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。

**箱根駅伝**  
富士山女子駅伝で活躍した選手たちが、北坂戸にぎわいサロン城西大学にやってくる!

**城西大学  
男子駅伝部・女子駅伝部  
駅伝大会報告会**

2月1日(木)  
10:00~11:00

会場  
北坂戸にぎわいサロン城西大学  
(北坂戸駅東口 ロータリー沿い)

- 事前予約不要
- 駐車場は用意しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。

**薬学部医療栄養学科コラム**

**軟らかいか(烏賊)、ぜひ試してみてください!**

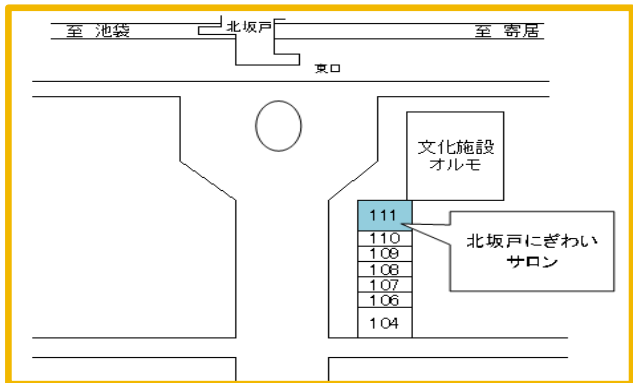
忙しい現代人にとって、疲労の回復は健康維持に欠かせません。そんな疲労回復を助けてくれるのがタウリンです。タウリンはアミノ酸の一種で、魚や肉、卵などの動物性食品に多く含まれています。

タウリンの1日の摂取目安量は500~2000mg程度と言われており、イカ150g(1/2杯)を食べることで、摂取目安量の500mgに達することができます。

一方で、イカを調理する事の悩み事として、加熱すると硬く縮んでしまうことが多いと思います。これは、イカの胴体の外側にある皮の影響によるものです。イカの皮には4層の構造があり、内側の1、2層は簡単に剥がせますが、外側の3、4層目は肉組織に密着しているため剥がしにくいのです。特に外側の4層目にはタンパク質であるコラーゲンから構成されている硬い皮があります。

そこで、このコラーゲンをキウイフルーツのタンパク質分解酵素であるアクチニジンを用いて分解する調理法を開発しました。10分ほど漬け込むだけで軟らかく食べやすくなります。ぜひ試して、タウリンをたっぷり摂取しましょう。

**【考案者】** 城西大学 薬学部 医療栄養学科  
食品機能学研究室  
コラム:大学院2年 管理栄養士 大澤 幸之助  
レシピ:医療栄養学科4年 藪島 榮生



**詳しいレシピはサロンで配布しています♪**