

**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.iosai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター事務室 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

4月2日(火)~4日(木)、19日(金)、30日(火)~5月3日(金)を休館させていただきます。

今年も作品展&即売会を開催します!(4月20日(土)、21日(日))

北坂戸にぎわいサロンで生まれた、素敵な作品たちをあつめた作品展を開催します!
今回はゲストで、城西大学書道サークルの作品も展示します。
また、当日はあわせて即売会も実施します。
作家さんのかわいいグッズを手に入れるチャンスです☆
北坂戸にぎわいサロン 城西大学&東京電機大学へぜひお越しください♪

4月20日(土)、21日(日) 10:00~16:00
城西大学&東京電機大学サロンにて

ご来場お待ちしております!



書道サークル学生企画イベント「世界でひとつだけのオリジナルグッズを作ろう」を開催しました!

2024年3月3日(日)サロンにおいて、城西大学書道サークル学生企画イベント
「世界でひとつだけのオリジナルグッズを作ろう」を行いました。

午前の部7名、午後の部13名の計20名、子どもから大人まで幅広い年代の方々にご参加いただき
好きな文字や詩、絵などを筆と墨でポーチに真剣に表現していました。
参加者の方々からは「楽しかった」「このポーチをさっそく使いたい」などの感想がありました。



ご参加ありがとうございました!

薬学部医療栄養学科コラム (レシピはサロンまで!)



カリウムを上手に摂って健康に。



カリウムは人体に必要なミネラルの一種で、野菜や果実、豆、芋、海藻、魚、肉など幅広い食品に含まれています。体内のナトリウムを排出する働きがあり、塩分の摂りすぎを調節する上で重要な役割を担っています。厚生労働省は、野菜を1日350g(小鉢5皿分)以上食べることで、成人に必要なカリウムを充足できるとしています※。

カリウムを野菜から上手に摂るためには、サラダやスープで食べることをお勧めします。なぜならば、カリウムは水に溶けやすい性質をもつため、野菜の種類にもよりますが、茹でこぼしによって30~40%が流出してしまうからです。今回のレシピは、カリウムが豊富に含まれるセロリを使用し、あんかけにすることで、流出したカリウムも摂取できるようになっています。また、セロリは冬春と夏秋の2回の旬がありますので、魚を変えることで通年楽しめるレシピとなっています。

※腎機能が低下している方は、医師の指示に従ってカリウムを摂取してください。

【考案者】 城西大学大学院
医療栄養学専攻 食品機能学講座
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♪



カンシャオチューチャーユエ
鰻のセロリあんかけ (乾焼竹荚魚)

