


**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
7月2日(火)~5日(金)、30日(火)~31日(水)は休館させていただきます。

7月7日(日)は、北坂戸にぎわいサロン10周年イベント!

**どなたさまもお気軽に
遊びにきてくださいね!**

イベント処 (城西大学サロン・東口)

10:00~11:00 ロコモ予防体操
簡単なロコモチェックと、ロコモ予防体操をしましょう!

11:10~12:10 お身体のお手入れ
身体をなでるだけで体の動きがよくなる!?
キーワードは「リンパ」です!

10:00~12:10 世界のおそびをたいけんしよう!
東京電機大学と城西大学に通う留学生が、自国の遊びや文化をしょうかいします。
日本の遊びコーナーもあります!日本の遊びを留学生と楽しもう!
留学生の出身国…中国、韓国、ハンガリー、フランス、ポーランド、スロベニア

御食事処 (東京電機大学サロン・西口)

12:30~14:00 流しそうめん&ちらし寿司
竹筒の流しそうめんとおいしいちらし寿司をどうぞ召し上がれ!

12:30~14:00 セタのかざりつけ
星に願いを☆多短冊にお願いごとを書きましょう!



2024年7月7日(日) 参加費無料

異文化交流とにぎわい再生
~リンパ運動とロコモ予防でこれからも元気!!
留学生と日本の文化【七夕】を楽しもう!!~

イベント処 (城西大学サロン・東口)
10:00~11:00 ロコモ予防体操 (講師 石倉恵介(城西大学 経営学部教授))
11:10~12:10 お身体のお手入れ (講師 池田雅彦(東京電機大学 理工学部共通教育群准教授))
10:00~12:10 子ども楽しい!世界のおそびをたいけんしよう!
東京電機大学、城西大学に通う留学生が母国の遊びを紹介!一緒に遊びましょう!(出入自由)

御食事処 (東京電機大学サロン・西口)
12:30~14:00 竹筒の流しそうめん&みんな仲よくちらし寿司
一度はやってみたい竹筒の流しそうめん&ちらし寿司で、みんなで楽しく夏を感じましょう!
12:30~14:00 セタのかざりつけ
星に願いを☆多短冊に願いを書きましょう!

北坂戸にぎわいサロン 北坂戸駅 東口・西口 隣りです

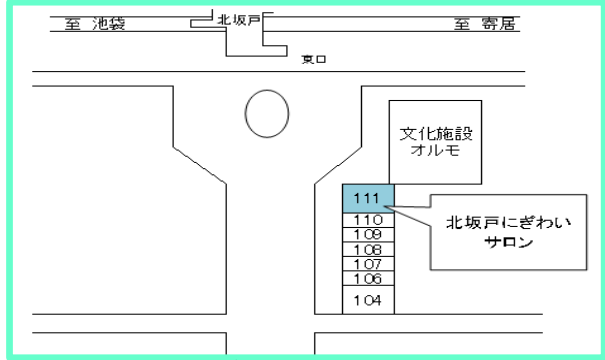
薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)

オクラ、ネバネバの秘密

オクラは、夏にかけて旬の食材であり、値段も手頃な食品です。オクラ独特のネバネバ成分には、ペクチンという水溶性食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性に分けられます。どちらも排便促進効果がありますが、水溶性食物繊維ペクチンの効果はこれだけではありません。ペクチンには、血糖値の急な上昇を抑制する、コレステロールの吸収を抑制する、血圧の上昇を抑制するなどの効果があります。

また、今回の料理は副菜ですが、体の維持に必要なタンパク質源としてツナ缶を加えました。ツナ缶には、EPA やDHA が多く含まれており、認知症の予防にも繋がるといわれています。オクラとツナの彩りサラダは、ペクチンやタンパク質が簡単に摂れるレシピにしました。是非作って食べてみてください。

【考案者】 城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座 修士1年 管理栄養士 勝又靖行



詳しいレシピはサロンで配布しています!

