

# 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\*

8月は休館させていただきますが、8/4と9/1は、ふれあい市がございます!

## 北坂戸にぎわいサロン10周年イベントで、北坂戸駅前が盛り上がりました!

2024年7月7日(日)、北坂戸にぎわいサロン10周年を記念して、「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!!～」を開催しました!

城西大学のサロンは「イベント処」ということで、城西大学経営学部 石倉教授による「ロコモ予防運動」、東京電機大学理工学部 池田准教授による「お身体のお手入れ」を行いました。どちらのイベントも多くの方々にお越しいただき、大盛況でした!



また、城西大学と東京電機大学の留学生などによる母国の紹介&世界のあそび体験コーナーが行われました。国籍や年齢を越えて多くの交流が生まれていました!

東京電機大学サロンでの「御食事処」もたくさんの方にぎわい、七夕飾りもみんなの願いでいっぱいになりました!みなさまの願いが叶いますように☆彡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!)

### きのこパワーで夏バテ対策!

夏場は「体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」と感じる人が多いのではないのでしょうか。暑さで体力を消耗しやすく、食欲が落ちることから栄養バランスが偏りやすい時期です。また、身体の機能を調節するビタミンやミネラルは汗と共に体外へ流れてしまうため、食べ物からバランスよく栄養を摂取することが大切です。

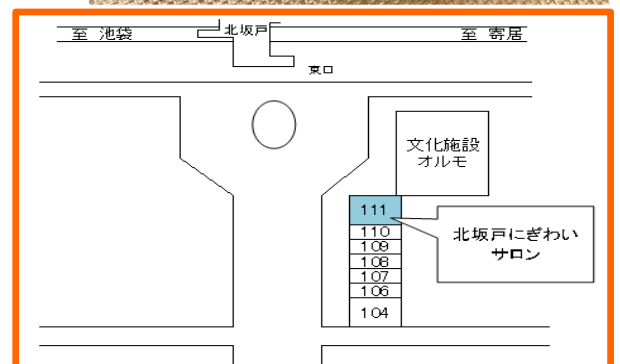
きのこは、免疫機能を高めるβグルカンという食物繊維が豊富に含まれています。更に、体内の水分を調節するカリウムや糖質をエネルギーに変える手助けをするビタミンB<sub>1</sub>が豊富なため、身体がバテやすいこの時期にぴったりな食材のひとつです。

今回は、きのこをたっぷりを使用したマリネをご紹介します。にんにくの香りが食欲をそそる一品です。きのこパワーで、暑い夏を乗り切る身体をつくりましょう!

【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2年 管理栄養士 土屋明寿美



きのこエビのガーリックマリネ



詳しいレシピはサロンで配布しています♪