

**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



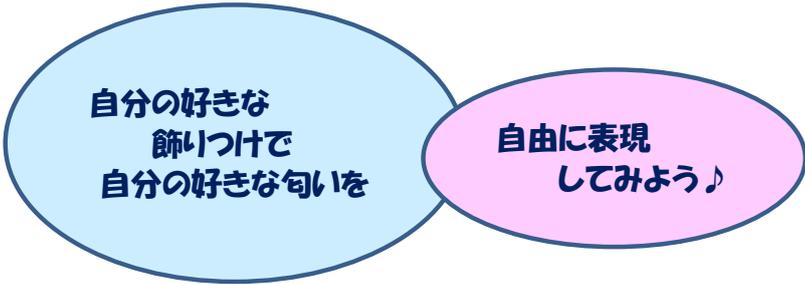
お知らせ
9月4日~7日は休館いたします。18日の午前中は、イベントのため貸切となります。

【参加申込受付中!】大学生企画イベント「アロマキャンドル製作体験」

城西大学「漢方研究会」の**大学生企画イベント**を行います!
事前申込制ですので、参加を希望される方は、**にぎわいサロンのカウンター**でお申し込みください!

日時:2024年9月18日(水)
10:00~12:00
場所:北坂戸にぎわいサロン城西大学
定員:20名(先着順)
参加費:無料
持ち物:なし

(キャンドルの中に入れてみたい飾りなどがあれば、
持ってきていただいてもかまいません)



北坂戸にぎわいサロン城西大学
大学生企画イベント

漢方研究会

アロマキャンドル製作体験

9.18(水) 10:00~12:00 参加費:無料!

場所:北坂戸にぎわいサロン城西大学
持ち物:なし
※キャンドルの中に入れてみたい飾りなどがあれば持ってきていただいてもかまいません

自由表現してみよう!
人数:先着20名(サロンにて受付)
申し込みはにぎわいサロンのカウンターへ!
自分の好きな飾りつけて自分の好きな匂いを
自分好きなアロマの香りが!

北坂戸駅から会場までのアクセス

薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)

暑さで失われるものを食事で補おう!

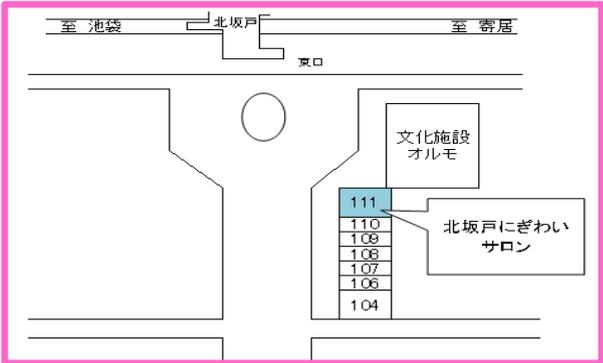
夏の暑さが続くと、私たちの体は多くの栄養素を汗とともに失ってしまいます。健康を維持し、夏バテを防ぐためにはバランスのとれた食事が重要です。そこで今回は、夏野菜とサバ、味付けにめんつゆを使用した「お魚和風ラタトゥイユ」のご紹介です。

本レシピは夏野菜に豊富に含まれている風邪予防に有効なビタミンCや水分を排出し身体の熱を放出して夏バテ予防に効果的なカリウムなどを多く含んでいます。また、たんぱく質源として血液循環を改善するオメガ3 脂肪酸を多く含むサバもつめ込んでみました。

そのまま食べるもよし、少し多めに作ってパスタと混ぜてもよしと万能です。

少し変わった「お魚和風ラタトゥイユ」は、暑い日でもさっぱりと食べられる味わいで、食欲をそそります。暑さで失われる栄養素をこのレシピで補ってみては。。

【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 栄養士 小山昂輝



詳しいレシピはサロンで配布しています!