

**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

10月29日~11月1日、11月26日~29日は休館いたします。

11月3、4日は城西大学学園祭「高麗祭」

2024年11月3日(日)、4日(月)は、城西大学の学園祭「高麗祭」が開催されます。
にぎわいサロンでイベントを行ってくれた学生・教員が参加します!

10周年記念イベントでの「ロコモ予防運動」のパネル展示をはじめとした、
城西大学の地域活動を学生が発表します!(11月3日のみ・地域連携活動発表会)

書道サークルは、書道体験と書道展を開催します!

漢方研究会は、オリジナルソースのフランクフルトを販売します!

その他たくさんの学生団体の発表や露店が多数、お笑い、トークショー、音楽ライブもあります!
ぜひ遊びにいらしてください!



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



緑黄色野菜を上手に食べよう



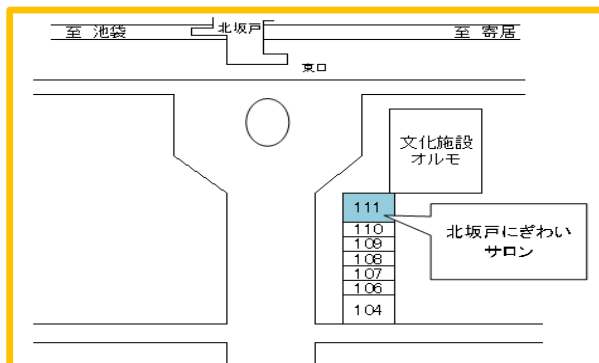
緑黄色野菜と聞くと、どのような野菜をイメージするでしょうか。おそらく、緑色や黄色の野菜を思い浮かべるのではないかと思います。しかし、色で他の野菜と区別されているわけではありません。緑黄色野菜とは、わが国では「原則として、可食部100g当たりβカロテン量が600μg以上のもの」と定められています。βカロテンはオレンジ色の色素で、老化や生活習慣病の原因になる活性酸素を抑える抗酸化作用や、体内でビタミンAに変化して皮膚や粘膜の健康をサポートする働きがあります。また、βカロテンは油と一緒に摂ることで吸収されやすい性質があるため、炒め物やオイルドレッシング、マヨネーズなどの油を使った料理で食べることがおすすめです。

秋に旬を迎えるかぼちゃは、可食部100g当たりβカロテンを3,900μg含む代表的な緑黄色野菜のひとつです。緑黄色野菜を上手に取り入れ、食卓や健康に彩りをプラスしましょう。

【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



和風かぼちゃサラダ



詳しいレシピはサロンで配布しています♪