

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

新年は、1月14日から通常開館いたします。

2025年もどうぞよろしくお願いたします!

年末年始はいかがお過ごしでしょうか?

城西大学は男子駅伝部、女子駅伝部ともに大きな大会に出場します!

テレビの前で、現地で、応援いただけますと嬉しいです!

地域のみなさまの応援が力になります!



女子駅伝部 富士山女子駅伝

2024年12月30日(月) 10:00 START 富士山本宮浅間大社前>富士総合運動公園陸上競技場
フジテレビ系列全国生中継!

男子駅伝部 東京箱根間往復大学駅伝競走

2025年1月2日(木)~3日(金) 8:00 START 東京大手町~箱根・芦ノ湖 往復
日本テレビ系列で全国生中継!

北坂戸にぎわいサロン城西大学は

2025年1月14日(火)から通常開館いたします



ジョーくん コマちゃん

城西大学のマスコットキャラクター

薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



イカを食べて体を元気に!



イカはたんぱく質が豊富に含まれ、脂質が少ないのが特徴で、アミノ酸の一種のタウリンが100g当たり0.35gと含まれています。タウリンの効果として「疲労回復」、「心臓や肝臓の機能を高める」効果などが知られています。

また、イカにはコラーゲンが、100g当たり1.38g含まれています。コラーゲンペプチドの効果として「肌のハリや弾力を与える」、「骨や関節を丈夫にする」、「丈夫な骨を形成する」、「筋肉量の増加」について研究されています。

このようにイカは、様々な機能性を持つ食材です。今回のレシピは、ゆずの香りとのりの風味を楽しみながらイカを味わってください。



シーフードの柚子胡椒パスタ

【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!

