

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

3月18日(火)~4月3日(木)まで休館いたします。

駅伝部報告会を開催しました!

2025年1月27日(月)サロンにおいて、城西大学男女駅伝部の報告会を行いました。

多くの方々にご参加いただきありがとうございます!駅伝部の選手とマネージャーから地域の方々へ感謝の気持ちを直接お伝えできました。

トークショーでは、選手やマネージャーの競技以外の意外な一面や魅力が垣間見え、アットホームなトークショーとなりました。

最後に、一人ひとりに2025年の目標を語っていただきました。

力強いコメントに、今後の活躍がますます楽しみになりました。



3月の注目レースのご紹介(男子駅伝部)

大阪・関西万博開催記念「EXPO EKIDEN 2025」

2025年3月16日(日)9時スタート予定 テレビ朝日系列にて生中継

駅伝史上初!「大学生VS実業団」現役選手とOBの対決です!みなさんの応援をお願いします!

書道サークル学生企画イベント!世界でひとつだけのオリジナルグッズを作ろう

3月8日(土) 13:30~15:30 サロン × 城西大学 書道サークル

「世界でひとつだけのオリジナルグッズを作ろう」

!判サイズの写真入れ、ペン立てに使える木製の小物入れに、墨で文字を書いちゃいます!

***要予約・参加費無料 先着15名**



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



春の山菜でおいしく健康づくり



3月31日は、山菜の日です。この日付には、「さん(3)さい(3)い(1)」「(山菜)」と読む語呂合わせの意味があります。山菜の日は、多くの人に美味しい食べ方などについて知ってもらうことを目的としており、一般社団法人・日本記念日協会により認定されています。

山菜には、ポリフェノールや食物繊維など、身体の機能を調節する成分が豊富に含まれています。これまでに山菜の血糖値上昇抑制効果や血圧上昇抑制効果が報告されています。例えば、今回使用している「ふき」には、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が豊富に含まれており、脂肪蓄積を抑制する効果が報告されています。

山菜は、「あく」があり、下処理に手間がかかります。水煮を選ぶことで、手軽に山菜料理が楽しめます。春の山菜を一足先に感じながら、楽しんで味わってみてください。



山菜の肉巻き

【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!

