

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

4月1日(火)~3日(木)、25日(金)、29日(火)、30日(水)は休館いたします。

今年も作品展&即売会を開催します!(4月26日(土)、27日(日))

北坂戸にぎわいサロンで生まれた、素敵な作品たちを集めた作品展を開催します!

今回もゲストで、城西大学書道サークルの作品が展示される予定です。

また、毎年恒例の即売会も実施します。

作家さんのかわいいグッズを手に入れるチャンスです☆

北坂戸にぎわいサロン 城西大学&東京電機大学へぜひお越しください♪

4月26日(土)、27日(日) 10:00~16:00

城西大学&東京電機大学サロンにて



ふれあい市(フリーマーケット)の開催日が変わります

2025年4月より、ふれあい市(フリーマーケット)は、

毎月第一「月曜日」に変わりました。

時間は、今までどおり10:00~16:00です。

薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



コラーゲンをとって老化予防



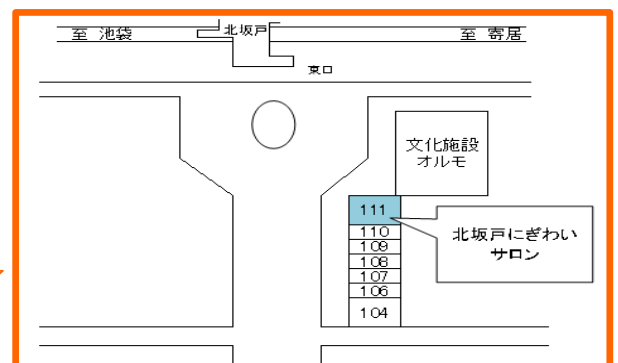
皆さんコラーゲンとは何か、ご存知ですか。コラーゲンとは皮膚や関節・軟骨などを構成するたんぱく質です。私たちは、コラーゲンの摂取が皮膚の粘弾性を保ち、関節の痛みを和らげる効果について研究を行なっています。さて、コラーゲンの生成にはビタミンCが必要なため、不足するとコラーゲンの合成が出来なくなります。そこで今回は、コラーゲン含有量が多い鮭とビタミンCを多く含むキウイを用いた包み焼きを紹介します。鮭は、コラーゲンが100gあたり2,410mgと豊富に含まれ、特に鮭の皮や尾に多く含まれています。またキウイを用いることで、ビタミンCを同時に摂取することが出来ます。さらにキウイにはコラーゲンを加水分解し、コラーゲンペプチドという皮膚や関節・軟骨の代謝を促進するペプチドをつくるアクチニジンという酵素が含まれています。

食材のうま味やキウイ、バルサミコ酢といった酸味中心の味付けであるため、食塩摂取量が控えめで、かつ、はっきりとした味付けになっています。誰でも美味しくいただける一品なので是非、作ってみてください!

【考案者】 城西大学 薬学部 医療栄養学科
食品機能学研究室
井々田 明翔 小山 昂輝



キウイノース鮭のホイル焼き



詳しいレシピはサロンで配布しています♪