

# 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.josai.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\*

8月は、3日(書道サークルイベント)、4日(ふれあい市)以外は夏期休館とさせていただきます。

## 大学生が「にぎわいサロンの活用方法」の提案を考える授業のその後

5月のサロン通信でお伝えしました、「にぎわいサロンがもっと地域と大学が交流できる活用方法の提案」の課題について、全部で42グループ・250名ほどの大学2年生が取り組みました。この授業の目的は、自分とは違う専門分野・価値観・バックグラウンドを持つ学生同士が決められた課題に対して、協力して課題解決のための提案をする、というものでした。少々現実的ではない提案もありましたが、学生たちはサロンのことを一生懸命考えて提案をしてくれました。ここでいくつかの提案をご紹介します。

- ・地域の小中高生の自習室&教員志望の学生による学習支援
- ・走り方&ウォーキング教室
- ・薬学部医療栄養学科によるレシピ&料理教室
- ・駅伝大会のパブリックビューイング  
など

サロンが地域と大学の交流の場となるよう、これらのアイデアを種にできることから試してみようと思います!



## 薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



### きな粉ともちで暑い夏をのりきろう



安倍川もちは、つくたての餅に砂糖入りきな粉をまぶしたもので静岡市の郷土料理です。江戸時代に徳川家康が命名した説や、安倍川の茶屋の名物だったことに由来する説があります。年間を通して食され、学校給食にも提供されることがあります。食欲が落ちる夏は、たんぱく質やエネルギーの摂取が不足しがちです。特にそうめんなどの食事が続くと、たんぱく質が十分に摂取できなくなり、筋肉の減少につながる可能性があります。そこで、「きな粉」と「もち」で効率的にたんぱく質やエネルギーを補給できるようにしました。

大豆を丸ごと粉状にしたものがきな粉です。これには、たんぱく質が豊富に含まれており、(100gあたり37g)と、ささみ(100g当たり24.6g)よりも多く含まれています。手軽にたんぱく質を補給できるため、筋肉の維持に効果的です。

もちは、(100g当たり50.8g)の炭水化物を含み、精白米(100gあたり37.1g)よりも多くの炭水化物を摂取することが可能です。夏場など食欲が低下しがちな時期においても、効率的なエネルギーとして摂取できます。

今回のレシピは、きな粉のたんぱく質ともちのエネルギーを組み合わせ、簡単で満足感のあるレシピにしました。夏で食欲が低下していきますが、もちときな粉の摂取で暑い夏を乗り切っていきましょう。

【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 勝又靖行



安倍川もち

詳しいレシピはサロンで配布しています♪

