

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

11月1~10日は、休館とさせていただきます。

ただし、11月3日(月・祝)はふれあい市を開催いたします! ぜひお越しください!

11月2、3日は城西大学学園祭「高麗祭」

2025年11月2日(日)、3日(月・祝)は年に一度の城西大学学園祭「高麗祭(こまさい)」です!
サロンでイベントを主催した、書道サークルや漢方研究会などたくさんの学生の展示や出店!

毎年恒例の「物産展」(11/2)やお笑いライブ(11/3)など盛りだくさんです!

23号館1階では、私たち地域連携センター主催「地域連携活動発表会」も開催しています!

地域で活躍している学生が自分の活動をプレゼンします。一見の価値あります!(11/2のみ)

ぜひ、城西大学へ遊びにお越しください!

【予告】12月6日(土)にサロンイベント開催!

北坂戸で、海外旅行、しませんか!?

城西大学に在学している留学生の国の文化を知り、遊びを体験しながら
楽しく異文化交流しましょう!

詳しくは12月のサロン通信でお知らせします!

高麗祭
2025
ju-komasai.com
11.2(SUN) / 3(MON)

薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



カスベの煮付けでおいしくお肌の健康維持



皆様は「カスベ(エイ)」という魚をご存じでしょうか? 北海道や東北地方を中心に、甘辛い煮付けや唐揚げとして古くから親しまれている魚です。中でも煮付けは、カスベ独特の弾力の軟骨と、うま味たっぷりの身を味わえる、栄養価の高い一品です。

カスベの特徴はなんといっても、豊富な軟骨成分とコラーゲンペプチドにあります。煮ることで柔らかくなった軟骨は、そのまま食べられ、カルシウムやコンドロイチンなど、骨や関節の健康に関わる栄養素を効率よく摂取できます。さらに、コラーゲンペプチドを継続的に摂取すると、肌の水分量やハリが改善することが報告されています。

カスベは、筋肉・骨・皮膚に欠かせない栄養素であるたんぱく質を豊富に含んでいます。可食部100gあたりのたんぱく質含有量は19.1g含まれており、秋が旬の魚と比較するとマサバ(17.8g)、さんま(18.1g)、ペニダ(22.5g)と同程度のたんぱく質を摂ることができます。そのため、効率的なたんぱく質摂取が可能です。

栄養たっぷりのカスベの煮付けを、ぜひ日々の食卓に取り入れて、内側から健康と美しさを手に入れましょう!

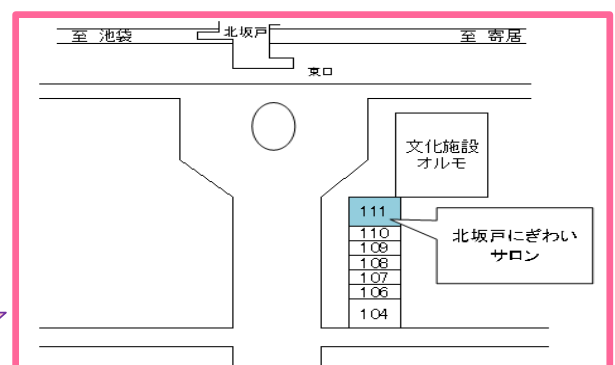
【考案者】

城西大学 薬学部 医療栄養学科 食品機能学研究室
4年 伊藤 慎之介

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



カスベ(エイ)の煮付け



詳しいレシピはサロンで配布しています!