

# 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\*

12月20~1月12日は、イベント開催日以外は休館とさせていただきます。  
2025年も大変お世話になりました！皆様よいお年をお迎えください。

## 12月もサロンはイベント盛りだくさんです！

**12月6日(土) 大学生のための国際交流イベント**

**12月16日(火) UR北坂戸クリスマスコンサート(中継映像の放映)**

**12月30日(火) 富士山女子駅伝パブリックビューイング(中継放映会場として初開催!)**

いずれも事前申し込みは不要です。ぜひお気軽にサロンへお越しください！  
(12月6日のみ、大学生限定です。)

## 年末年始、応援よろしく願いいたします！（城西大学 駅伝情報）

**女子駅伝部 富士山女子駅伝** 富士山本宮浅間大社前▶富士総合運動公園陸上競技場  
2025年12月30日（火）10:00 START！  
フジテレビ系列で全国生中継！

**男子駅伝部 東京箱根間往復大学駅伝競走**

2026年1月2日（金）～3日（土）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！



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!)



### クリーム煮で骨や筋肉を元気に



私たちの体を支える骨や筋肉は、毎日の生活の中で少しずつ負担がかかっています。健康を維持し、将来の骨粗鬆症や筋力低下を予防するためには、日頃から骨や筋肉に必要な栄養素を意識的に摂取することが大切です。

そこで今回は、鶏胸肉・エビ・キャベツ・豆苗を使ったクリーム煮をご紹介します。

このレシピに使うキャベツ・豆苗には、抗酸化作用を持つビタミンCや骨の形成に欠かせないビタミンKが豊富に含まれています。

鶏胸肉は筋肉の材料となる良質なたんぱく質を多く含んでいます。エビにはたんぱく質に加え、骨の形成に重要なリンや、筋肉の収縮を助けるマグネシウムが含まれています。

牛乳を加えて仕上げることで、カルシウムの補給にも役立ち、骨の健康をサポートできる一品です。

そのまま温かいスープとしても、パスタやご飯にかけて食べても満足感のある料理です。

ぜひ日常の食卓に取り入れてみてください。

### 【考案者】

城西大学 薬学部 医療栄養学科 食品機能学研究室  
4年 有川 光芽

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 栄養士 小山 昂輝



鶏胸肉とエビのクリーム煮

### △ 注意

本レシピには乳製品とエビを使用しています。牛乳・乳製品アレルギー、甲殻類アレルギーのある方はご注意ください。

詳しいレシピはサロンで配布しています♪

