

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

4月1日、2日、17日、28日~5月8日は休館します。
(5月2日はふれあい市開催!)

北坂戸にぎわいサロン「作品展&即売会・バザー」を開催します!(4/18-19)

北坂戸にぎわいサロンで生まれた素敵な作品たちをご紹介します
「作品展」を開催します!

今回も東口(城西大学)と西口(東京電機大学)の同時開催です!
城西サロンでは、作品展+即売会をおこないますので、
ぜひみなさまお気軽にお立ち寄りください!

日時:2026年4月18日(土)~19日(日)10:00~15:30

4月からふれあい市は第1土曜日に開催します!

より多くの方々にご利用いただきやすくなりました!
ふれあい市(フリーマーケット)で掘り出し物を見つけてみませんか?
(8月と1月のみお休みです)



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



旬の食材でおいしくたんぱく質を!



春に旬を迎える魚として何を思い浮かべますか?
魚偏に春と書く「鱈(サワラ)」を思い浮かべる方も多
いでしょう。

鱈は春に産卵のため、沿岸に寄ることから「春を告げ
る魚」として、日本では西日本を中心に古くから食べら
れてきた魚です。近年は、保存技術の向上や、餌とな
るイワシの増加も相まって全国で食べられるようにな
っています。

鱈には、いろいろな栄養素が含まれていますが、特に
重要なものが2つあります。

1つ目にたんぱく質が挙げられます。たんぱく質は、食
事から摂取し体内へ吸収されると筋肉や骨などの体
を作る材料となります。

2つ目にEPA・DHAなどの多価不飽和脂肪酸(魚油)
があります。これは脂質代謝改善による血中中性脂肪
の低下が見られるほかにも、運動後の疲労感や筋肉
痛を軽減する可能性が報告されています。

旬の魚を使った料理からたんぱく質やEPA・DHAをお
いしくチャージして、少しずつ暖かくなってくるこの季節
を満喫しましょう!

【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 日黒 拓馬



鱈(サワラ)のホイル焼き

詳しいレシピはサロンで配布しています!

