

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

7月1日(水)～3日(金)、28(火)～31(金)は、休館とさせていただきます。
7月4日(土)はふれあい市を開催いたします！ぜひお越しください！

地域の川に昔から伝わる暮らしの知恵に触れてみませんか？

7月号は、城西大学地域連携センター所長、真野博教授の公開シンポジウムを紹介させていただきます。
今回のシンポジウムでは、荒川流域で受け継がれてきた伝統漁法「瀬張漁」をテーマに、川と人の関わりをやさしく学ぶことができます。専門家の話だけでなく、実際に漁を行う方々の声も聞ける貴重な機会です。忙しい日常の中で少し立ち止まり、身近な自然や地域の文化に目を向けるきっかけにしてみたいいかがでしょうか？ <https://www.river-museum.jp/>



梅雨に負けない体力づくり

梅雨は体調を崩しやすい時期。朝のストレッチやスクワットなど室内運動を取り入れ、食事は野菜やたんぱく質を意識し、元気な毎日を心がけましょう。



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)

テーマ 夏にむけて疲れにくい体へ

アスパラガスとパプリカの肉巻き

作り方

- ① アスパラガスは、下5cm皮をむいて、切り口部分を切り落とし、沸騰したお湯に根元だけ入れ1～2分後全体を茹でます。
- ② パプリカは縦1cm程で切る。
- ③ アスパラガスを冷まし、パプリカと一緒に肉を巻きつけ、こしょうを振る。フライパンを中火に熱し油を入れ、アスパラガスを入れ表面を動かさずに焼き固めます。
- ④ Bを入れ、アスパラガスに絡ませて完成です。

材料 (1人前)

アスパラガス	100 g (6本)
豚肩ロース(薄切り脂身なし)	80 g
赤パプリカ	65 g (1/2個)
Bしょうゆ	9 g (大さじ1/2)
Bみりん	6 g (小さじ1)
Bしょうが(すりおろし)	5 g
油	2 g (小さじ1/2)
こしょう	少々

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	237	18.7	15	10.2	1.5

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座修士1年 栄養士 森谷 将吾



詳しいレシピはサロンで配布しています

