

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

10月1~2日、27~30日はお休みとなります。
10月3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!

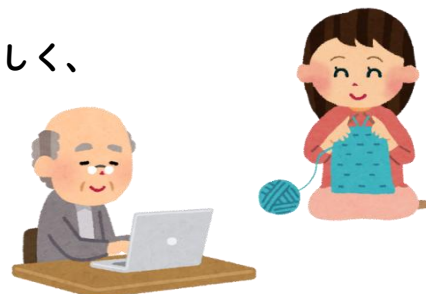
「にぎわいサロンをもっと活用してみませんか?」

北坂戸にぎわいサロンは、地域の皆さんが気軽に集い、交流できる場所として開かれています。ちょっとした休憩はもちろん、作品作り、サークルなどさまざまな使い方ができる場所です。

最近では、城西大学の学生も授業(協創力体験演習)を通してサロンに関わっています。世代を超えたつながりが生まれる場としてますます広がり期待されています。「気になっているけどまだ行ったことがない」そんな方も、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

地域の皆さんのちょっとした一歩が、サロンをさらに楽しく、にぎやかな場所にしていきます。

サークル等の申し込みは開催日に、直接にぎわいサロンへお越しください。Tel 049-283-4750



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)

「発酵食品×ゼラチン×ミルクで寒さに負けない体づくりへ」

肌寒くなる季節には、「甘酒」と「ゼラチン」と「ミルク」の組み合わせがおすすめです。ゼラチンには、ナイアシンの合成に必要な「トリプトファン」が含まれていません。しかし、発酵食品の甘酒には、ナイアシンが含まれており、ゼラチンの弱点を補います。さらに牛乳とゼラチンには、たんぱく質が豊富に含まれています。トッピングのベリーはビタミンも豊富です彩り豊かな『甘酒ミルクプリン』で、寒さに負けない体づくりを始めましょう。

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

秋から冬にかけては、気温の変化により体調を崩しやすいです。発酵食品、たんぱく質、ビタミンを一度に摂る事ができるこの一品は、毎日の健康づくりにもおすすめです😊

甘酒(米麹タイプ) ミルクプリン 〜ベリーソース〜



詳しいレシピはサロンで配布しています♪

