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
5月1日(木)～9日(金)は休館いたします。(ただし、5月5日(月)はふれあい市を開催いたします！)

作品展＆即売会を開催しました！

毎年恒例になりました、北坂戸にぎわいサロン作品展＆即売会を開催しました！
北坂戸にぎわいサロン城西大学では、手芸、ちぎり絵、布絵などの力作の展示のほか、
さまざまな手づくり作品の即売会が行われました。
3月にワークショップを行ってくれた書道サークルの書も特別展示いたしました。
ご来場くださったみなさまありがとうございました！

大学生が「にぎわいサロンの活用方法」の提案を考える授業が始まりました！

城西大学では、全学部の2年生全員が受講する必修科目「協創力体験演習Ⅱ」が今年度より開講され様々な部署が抱える課題を提示して、大学生が解決のための提案を行います。
課題の一つとして、「にぎわいサロンがもっと地域と大学が交流できる活用方法の提案」というお題を大学生に出しました。
今後、城西生がサロンを訪れたりすることもあるかと思います。どうぞよろしくお願いいたします。
この授業の進捗は、今後このサロン通信でも報告させていただきます！

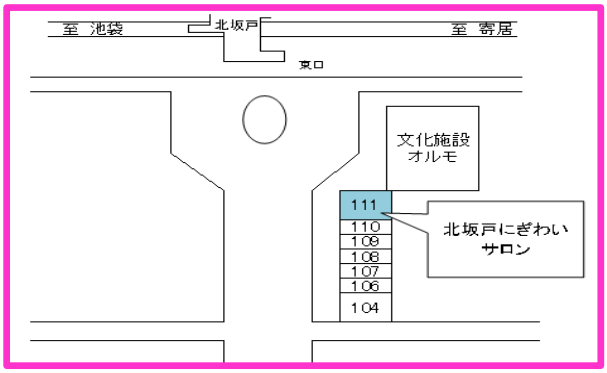
薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)

いちごとゼラチンでお肌の健康維持

皆様が大好きなフルーツ、いちごのおいしい季節がやってきました！旬のいちごは、時期になるとみずみずしく甘く、大きく育ち、お手軽な価格で手に入ります。いちごは、フルーツの中でも特にビタミンCが豊富に含まれます。例えば、5月が旬のフルーツ100g当たりのビタミンC量を比較すると、いちご62mg、なつみかん38mg、グレープフルーツ36mg、さくらんぼ10mgとなり、いちごのビタミンCが多いことがわかります。

ビタミンCには、抗酸化作用をもち、酸化ストレスによって引き起こされる損傷から皮膚細胞を保護する効果が報告されています。皮膚細胞を保護することは、肌の水分量と張りの改善などに繋がります。また、ゼラチン(コラーゲンペプチド)とビタミンCを一緒に摂取することで、肌の水分量と張りが増すことが期待できます。

今回のレシピは、いちごに含まれるビタミンCに加え、ゼラチン、豆腐、牛乳を使うことでたんぱく質も摂取できます。旬のいちごを美味しく食べて、体の内側から健康と美肌を手に入れましょう！

【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 勝又靖行

詳しいレシピはサロンで配布しています♪