

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



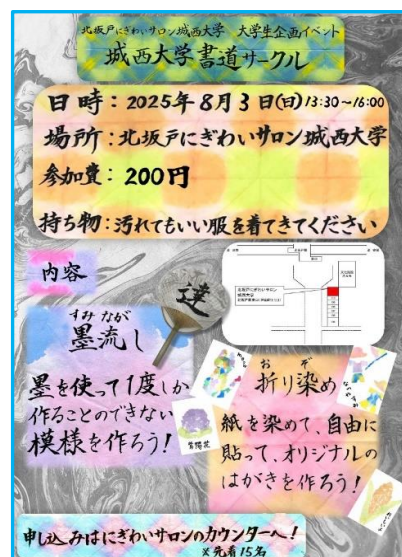
お知らせ

7月1日(火)~4日(金)、29(火)~31日(木)は休館いたします。

城西大学 大学生企画イベント!書道サークル夏のワークショップを開催します!

好きな色で折り染めした和紙で絵葉書にして一筆を添えて
絵はがきを作りませんか?
墨をつかった墨流し(マーブリング)も行います!

日時 2025年8月3日(日) 13:30~16:00
場所 北坂戸にぎわいサロン城西大学
参加費 200円(当日集金します)
持ち物 参加費、汚れてもいい服を着てきてください。
人数 先着15名(事前申込制)
申込方法 北坂戸にぎわいサロン城西大学のカウンターにて受付



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



夏野菜を美味しく食べて夏を乗り切ろう



これから夏本番となる時期ですがそんな暑い中、旬を迎えるのが今回使用したトマトやナスなどの夏野菜たちです。

私たちが普段何気なく使用するこの“夏野菜”という言葉。江戸時代からその概念は存在したとされますが、言葉として一般に定着したのは1950年代~1980年代の昭和中期以降だと言われています。また、古代中国の東洋医学においても体を冷やす“陰の食材”として古くから親しまれてきました。

昔から親しまれてきた夏野菜ですが、どの野菜も夏の時期に汗として体の外へ出て行きやすい水分の他にもミネラル類やビタミン類など夏バテ予防に効果的な栄養素が豊富に含まれています。

またトマトに含まれるリコピンやナスに含まれるナスニンは強い抗酸化作用を持っており、夏バテからくる体調不良や、胃腸の疲れから来る食欲不振の改善の他にも夏の強い紫外線から肌を守るのにもとても有効です。

皆さんも夏野菜を美味しく食べて、これから来る夏本番を元気に乗り切りましょう!

【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1年 管理栄養士 目黒拓馬



夏野菜のパスタ

詳しいレシピはサロンで配布しています♪

