

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1～10日は、休館とさせていただきます。
ただし、10月6日(月)はふれあい市を開催いたします！ぜひお越しください！

展覧会「高麗川物語－環境と食と健康－」が開催中です！（城西大学水田美術館）

高麗川のほとりで歩みを続けてきた城西大学は今年、創立六十周年を迎えました。

豊かな自然環境と清らかな水流を有する高麗川に焦点を当て、環境と食と健康をテーマに「高麗川物語－環境と食と健康－」と題して、高麗川の「今」と「未来」を考えます。

11月8日（土）13：30からは、NHKの自然番組の制作に携わった、平野 伸明氏の講演会を行います！

講演会は事前予約制です。水田美術館（☎049-271-7327）までお申込を！

展覧会「高麗川物語－環境と食と健康－」

会 期：2025年9月8日（月）～11月9日（日）

観覧料：無料

会 場：城西大学水田美術館 坂戸市けやき台1-1



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



缶詰を使って簡単おいしい！



1年を通して様々な種類の魚がスーパーに並んでいますが、魚にはどのような栄養素が含まれているのかご存知ですか？

魚にはたんぱく質やミネラル、ビタミンなど色々な栄養素がありますが、特に魚の脂には多価不飽和脂肪酸であるDHA・EPA(オメガ3)が豊富に含まれています。

この脂は、摂取することで主に血管・血液に影響し、脂質代謝が改善されることによって血中中性脂肪の低下が見られるほかにも、動脈硬化・心筋梗塞のリスク低減などが知られています。

中でも秋に旬を迎えるさんまにはさけ、さば、いわし、まぐろ、ぶりなどの他の魚と比べてDHA やEPAが豊富に含まれています。

	DHA(mg)	EPA(mg)
さんま	2,200	1,500
さけ	1,410	820
さば	790	570
いわし	1,260	1,120
まぐろ	2,640	540
ぶり	1,380	750

生の魚を調理するとなると魚の下処理やその後の片付けのほか、煮物などの場合は味付けの微調整など面倒に感じるような調理工程もあります。

そこで、蒲焼缶や水煮缶など既に味付けや加熱等の調理がされている缶詰を使用することで、調理の手間少なく簡単に魚を食べることができます。

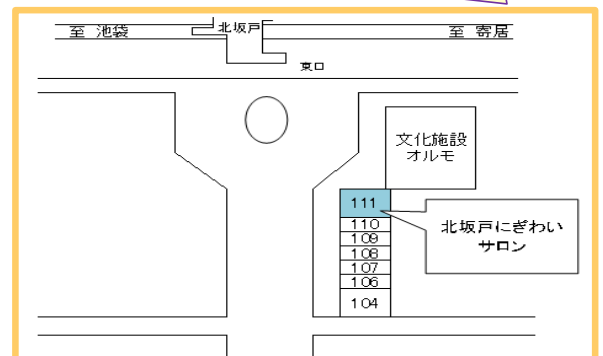
今回紹介する「さんまの炊き込みご飯」はお米や、さんまの蒲焼缶などの食材を全て炊飯器の釜に入れて、スイッチを押すだけで簡単に作ることができます。

先にも紹介したように魚に含まれる成分は健康に良いので、缶詰を上手に活用して簡単に美味しくDHA・EPAを摂取しましょう！



さんまの炊き込みご飯

詳しいレシピはサロンで配布しています♪



【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