

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

2月3日～16日は休館します。(2月2日はふれあい市開催！)

3月1日に書道サークルイベントを開催します！（どなたでもご参加いただけます）

3月1日（日）13：30～15：30に「城西大学書道サークルサロンイベント」を開催します！
今回は、書道で使用する半紙を活用したしおり作りと、オリジナル色紙カレンダーづくりです！
春の新生活に彩りを添える、世界に一つだけの作品を作りませんか？

どなたでもご参加いただけます！

参加費や持ち物については、後日サロン前に掲示します。
お気軽にサロンカウンターへお申し込みください。
サロンが開室時にお越しになるのが難しい方は、
地域連携センター事務室までお電話ください。
(月～金 8：45～17：00 ☎049-271-7713)



* 画像はイメージです



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



乾燥に負けない！

みかん×ゼラチンのうるおいレシピ



冬の時期になると空気が乾燥し、肌の水分が奪われやすくなります。その結果、肌の水分量が減り、乾燥肌などを引き起こします。そこで、ゼラチン(コラーゲンペプチド)とみかんが乾燥肌にとっても効果的であることをご存じですか？

ゼラチンを摂取すると、消化酵素によってコラーゲンペプチドへと分解されます。分解されたコラーゲンペプチドは小腸から吸収され、血流に乗って全身へ運ばれ、その後、肌の細胞に直接作用します。コラーゲンペプチドには、乾燥肌の予防に役立つ効果が多く報告されています。

また、ビタミンCには、体内のコラーゲンの生成を助ける効果と抗酸化作用をもち、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。また、コラーゲンペプチドとビタミンCを摂取することによって肌のうるおいを更に高める効果があります。

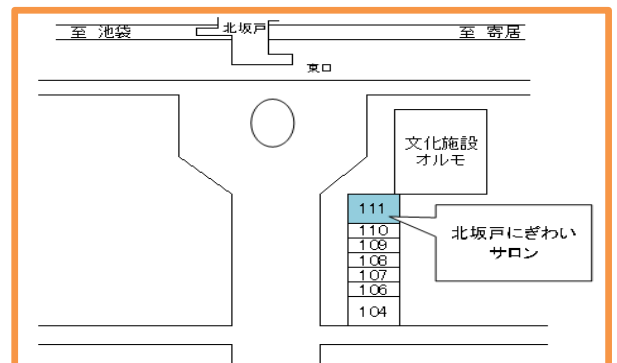
お好みでみかんだけでなく、イチゴやレモンなどに変更して、アレンジすれば、彩りも豊かになります。おいしく乾燥肌の予防ができる習慣として、ぜひ取り入れてみてください。毎日の食生活に取り入れて、内側から乾燥肌に負けない体づくりを目指しましょう。

【考案者】

城西大学 薬学部 医療栄養学科 食品機能学研究室
4年 岡田 真奈
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



みかんと牛乳で 2層のゼラチンゼリー



詳しいレシピはサロンで配布しています♪