

# 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\*

3月17日~4月2日は休館します。

## 駅伝部報告会を開催しました!

2026年1月26日(月)サロンにおいて、城西大学男女駅伝部の報告会を行いました。多くの方々にご参加いただきありがとうございます!駅伝部の選手とマネージャーから地域の方々へ感謝の気持ちを直接お伝えできました。トークショーでは、選手やマネージャーの競技以外の意外な一面や魅力が垣間見え、アットホームなトークショーとなりました。最後に、一人ひとりに2026年の目標を語っていただきました。力強いコメントに、今後の活躍がますます楽しみになりました。当日みなさまからいただいた寄せ書きは、集合写真を添えて両駅伝部へプレゼントさせていただきました。



## 薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



### 筋肉が喜ぶ食事を摂ろう!



皆さまは、食品の「一次機能」についてご存じでしょうか。一次機能とは、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの生命を維持するための栄養成分を指します。今回は、一次機能の中でも筋肉の構成成分である「たんぱく質」を多く摂取できるレシピ、「バンバンドウフ」をご紹介します。本レシピでは、高たんぱくな鶏ささみを使用しています。鶏ささみには、必須アミノ酸の中でも特に筋肉の維持・増強に役立つBCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)が含まれています。また、豆腐には骨形成をサポートするカルシウムも含まれています。ゴマやしょうが、にんにくの香りで食欲をそそる、さっぱりとした味わいが特徴の一品です。

**! 本レシピは、鶏肉を電子レンジで十分に加熱し、食中毒に注意してください!**

#### 【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 波田野 ありさ  
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 栄養士 小山 昂輝



バンバンドウフ

詳しいレシピはサロンで配布しています♪

