

# 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

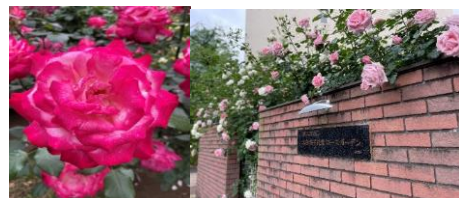


### \*お知らせ\*

6月2日(火)~5日(金)は、休館とさせていただきます。  
6月6日(土)はふれあい市を開催いたします!ぜひお越しください!

## 今年も見事に咲きました!【城西大学ローズガーデン】

今年も本学の「ローズガーデン」が見ごろを迎えました。  
とてもきれいなバラたちがにぎやかに咲いております。  
お天気の良い日にぜひ足を運んでいただき、帰りに本学の  
KOMACafe(コマカフェ)で美味しい時間をお楽しみいただくのは  
いかがでしょうか…。



## テーマ:「にぎわいサロンの活用方法」のグループが決まりました!

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」が開講しています。  
**テーマ:「北坂戸にぎわいサロンの活用方法」**のグループが決まり、学生がグループ形式に分かれて、各テーマに沿った形で課題に取り組んでいます。  
サロンの場所を知ることからスタートする学生もおります。  
城西生が訪れたりすることもあるかと思しますので、よろしく願いいたします。  
次回は、各課題にどう取り組んでいくか今後が楽しみです。また進捗をご報告いたします

## 薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



### 夏に向けて疲れにくい体へ!



暑くなると食欲が落ちたり、体がだるくなったりするなど、疲れを感じやすくなります。こうした時期に大切なのは、体内でエネルギーをしっかりと生み出すための栄養素を意識して摂ることです。そこでおすすめしたいのは、アスパラガスです。アスパラガスには、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が含まれており、体内でエネルギーを生み出す働きを助けます。この働きにより、疲労回復や夏バテの予防に役立ちます。さらに、アスパラギン酸の働きを助ける栄養素を組み合わせる事で、より効率的にエネルギー代謝をサポートすることができます。例えば、豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助け、赤パプリカに豊富なビタミンCは抗酸化作用により体を守る働きがあります。これらの食材を組み合わせた「アスパラガスとパプリカの肉巻き」は、アミノ酸・ビタミン・彩りを兼ね備えた一品です。日々の食事に取り入れることで、暑さに負けない体づくりを意識してみましょう。



## アスパラガスとパプリカの肉巻き

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 栄養士 森谷 将吾

