

体にやさしい栄養

VOL.1

アメリカでできる健康的な食生活

川口亜巳・米国登録管理栄養士

初めまして。米国登録管理栄養士の川口亜巳と申します。私は2023年にフロリダ州からテキサス州へ移り住み、現在Memorial Hermann病院で臨床栄養士として働いています。“You are what you eat” あなたは、あなたが食べた物でできている、という言葉があります。アメリカに住む日本人の方々が健康的な食生活を送れるような、役立つ情報を発信できれば嬉しいです。



「健康的な食生活」

こう言われて、どんなイメージを思い浮かべますか？ 殆どの人は野菜・果物の多い食事を想像されると思います。年齢や持病の有無に関わらず、野菜の多い食事は基本です。でも、実際にどのくらいの量の野菜や果物を食べる必要があるか、どのくらいの人がその目標を達成できていると思いますか？

一般的に、成人は1日にお茶碗約4.5杯の量の野菜・果物が必要と言われています。普段の食事を思い浮かべて、少なくとも1食でお茶碗1.5杯以上の量の野菜・果物は摂れているでしょうか？ 実践してみると、中々難しい事に気づかれると思います。実際、この摂取量に達しているアメリカ在住の成人は、人口の約1割と言われています。

日米の食文化の違い

日本の食文化はアメリカに比べ野菜が多く、季節によって旬の食材も変われば、その種類も豊富です。また日本では主にたんぱく質を魚や植物性たんぱく質(豆類)から摂るのが主流で、肉は副菜として料理の風味を強

調させる為に使われることが多いです(肉じゃが等)。アメリカの食事を想像すると、たんぱく質と言えば豆よりも動物性たんぱく質(肉や魚)が多く、殆どが食事のメイン(ステーキ等)として使われています。また日本ではほぼ毎食お米を食べるのに対し、アメリカではパンの比率が高いのも特徴です。

実践方法

では実際に、どのように野菜・果物の摂取量を増やせるのでしょうか？

- **朝食にたっぷり野菜を入れたオムレツ**
- シリアルやオートミールに果物を入れる
- サンドイッチにトマト、きゅうり、アボカドを入れる
- 間食に果物のスムージーやカットフルーツ、野菜スティック
- 副菜用に冷凍の野菜(ブロッコリーやカリフラワー等)を常備する
- ひき肉を使うレシピは、肉の半分の量をキノコ(みじん切り)で代用
- 外食時はサイドにサラダを注文する



冬が旬の野菜・果物 (太字は特に栄養価が高い)

- **ピーズ**、キャベツ、**人参**、**カブ**、セロリ、ケール、じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも、ウインタースクワッシュ他
- リンゴ、アボカド、バナナ、グレープフルーツ、キウイ、オレンジ、梨他

食事は誰もが欠かすことのできない生活習慣です。まずはできる事から始めてみましょう。その他のレシピは[JMTXホームページ](#)より。

ワン!モア ヒューストン

Vol. 15 犬と楽しむマルディグラ

川原志津香 (家庭犬しつけインストラクター)

毎年2月から3月頃、ヒューストンのスーパーやベーカリーに「キングケーキ(King cake)」という紫、緑、黄の色鮮やかなケーキが並び始めたら、マルディグラの季節到来です。「マルディグラ(Mardi Gras)」は、キリスト教の謝肉祭の最終日を差すフランス語で、英語のファット・チューズデー(Fat Tuesday)を意味します。フランス人入植者によってアメリカに持ち込まれた慣習で、特にフランスの植民地であったルイジアナ州ニューオーリンズで開催される盛大なパレードが有名です。マルディグラの日程は、イースターに連動していて、2025年は3月4日となっています。

マルディグラのパレードの中心は、フロートと呼ばれる日本のお祭りの山車のような乗り物です。フロートに乗っている人や周りの建物のテラスにいる人たちが、ピーズのネックレス、プラスチックのコインや小物を投げられるので、大人も子供もそれを獲得するというのが楽しみのひとつです。

ルイジアナまで出かけるのが大変という方には、ヒューストンから車で1時間ほどのガルベストーンへ足を運んでみて頂きたいと思います。ニューオーリンズと比べれば小規模ですが、十分雰囲気を楽しむことができます。



ペットの為のパレード

昨年は我が家の愛犬アクアを連れて、動物愛護団体ヒューメイン・ソサエティ(Humane Society)主催の”Krewe of Barkus & Meoux pet parade”というペットのためのパレードを見に行ってきました。ペットのパレードには大きなフロートは登場せず、大音量の音楽もなく、その場にいる犬にとっても穏やかに過ごせるよう配慮されていました。ピーズがたくさんぶら下がったワゴンをひく人や、着飾った犬を連れて人が道の真ん中を歩いて行きます。パレードを見に来ている犬のために、ピーズばかりではなく、犬用のおやつやバンドナを配ってくれる人もいました。女の子たちが数人アクアに走り寄ってきて、“I like your dog !!”と犬用のクッキーを手渡してくれたので、初めて訪れたアクアにとっては、美味しく楽しいイベントになりました。

ペット用のパレードの前後には、消防士によるパレードなどが続き、音楽もサイレンも聞こえてくるので、人混み、他の犬、大きな音が苦手な犬を連れて行くことはお勧めできませんが、賑やかな場所を気にしない犬にとっては、家族で出かけられる楽しい時間になることでしょ。

今年のガルベストーンでのペットのパレードは3月2日の1時半から。お出かけの際には、ルートなど詳細を[ウェブサイト](#)で確認してください。マルディグラの期間は交通規制がありますので、車を停める場所を探している間に終わってしまったということがないよう、時間に余裕を持ってお出かけになることをお勧め致します！



アクアにとっては、ピーズより犬用おやつ！



人も犬も好きなアクアには楽しいイベントでした