

# 2025年日本人会新年会



1月25日(土)、ヒューストン郊外の望月会館で毎年恒例の日本人会新年会が開催されました。補習校の終業時間を考慮した4時からの開会で、補習校関係者含む350名近くが参加されました。

松村副会長の司会で開会式が始まり、最初に武智日本人会会長から新年の挨拶とボランティアの皆さんへの感謝、人と人の繋がりを重視した日本人会の活動、邦人のための医療ハンドブック普及の話がありました。続いて、長沼ヒューストン日本国総領事、次に濱田商工会会長にそれぞれご挨拶をいただきました。

新年会のメインである餅つき体験は、石臼2台を用意。今回初参加の方の中には、餅つきを見るものやるのも初めてという方も多く、臼の中のモチ米が搗きあがっていく様子を興味深く見つめていました。出来上がったお餅は、磯部巻き、きな粉餅、あんこ餅として提供。つきたてのお餅は最高でした。

バーカウンターでは、牛乳・練乳をしみ込ませた氷を使う韓流かき氷がふるまわれました。トッピングは6種類で、寒い中、何度もお替りして親御さんに止められる子供さんたちもいたほどの人気。ふわふわの綿菓子は、ヒューストン医療グループが担当。飲み物コーナーでは2種類のいいちこ

の試飲、アサヒビールは、ノンアルコールともに飲み放題、伊藤園の4種類のお茶も大量に提供されました。

舞台の一番手は雷太鼓。日本の伝統文化を代表する和太鼓の力強い演奏は、新年のはじめにふさわしい縁起物です。しばらく歓談やお餅を楽しんでいた後、第二部では、コスモスアンサンブルグループの息の合った合唱による日本の歌が心に沁み入ります。続く杉原助教授によるサクソフは、ピアノとの共演でクラシックの数々を聴かせてくださいました。そして今年の特別ゲスト、日本からお越し頂いた演歌歌手の日野美歌さんが登場し、「氷雨」「糸」他5曲を歌って下さり、デュエット曲「男と女のラブゲーム」では、補習校校長先生と領事の登場で会場は盛り上がりしました。

日野さんの歌に沸いた会場も、新年会の山場である福引抽選会が始まると、番号の発表に静まり返ったり、当選者の喜びの声と同時に大きなため息で満ちたりしました。食事券、お米、ギフトカード、ダイキン空気清浄機、豪華客船クーポン、ANAの日本往復航空券など、在ヒューストンの日本企業各社からご寄付を頂き感謝です。

新年会を支えて下さったボランティアの皆様、ありがとうございます。新年会を楽しんで下さった皆様、日本人会に是非ご入会ください！



## 体にやさしい栄養

VOL.2

### 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

Memorial Hermann病院で臨床栄養士として、入院患者の栄養面のケアを担当しています。在米邦人の方々へ、栄養や健康に関する役立つ情報を発信できればと思っています。



#### 車社会アメリカでの「運動」

アメリカは日本の約26倍の面積があります。土地が広くなれば、各所への移動距離も長くなり、車が必須になるのは当然です。[アメリカ疾病予防管理センターの調査](#)によると、在米アジア人のうち、20%は日常生活での運動不足を自覚しているようです。日本での生活と比べて、普段の歩行数や運動量に変化はありますか？

- ➔ 目標運動量：成人は一週間に合計2時間半、ティーンや子供は毎日1時間の有酸素運動が推奨されています。例えば、ウォーキング、水泳、ジョギング、サイクリング等。加えて、成人は週に2回、ティーンは週に3回のウェイトトレーニングが理想的です。もしも、普段の生活で座り作業が長いようであれば、まずはそこから改善してみましょう。
- ➔ 実践方法：必ずしも汗をかく必要はありません。近所を散歩、エレベーターより階段を利用、車を遠くに駐車して歩く歩数を増やす事も、立派な運動です。運動ゼロの状態から一気に全てを変えるのではなく、小さな目標を立てて一つずつ挑戦するようにすると苦手意識が低

くなります。この時、できるだけ「具体的で、達成可能な目標を、時間枠を設けて設置」する事が重要です。(例：1週間、夕食後に10分近所を散歩する)

- ➔ 運動がもたらす効果：糖尿病・心臓病・アルツハイマー病などの病気のリスクを下げるだけでなく、睡眠の質の向上、健康体重の維持、ストレス発散、骨やバランス感覚の改善による転倒のリスクを低減する等の効果があります。

#### あわせて知りたい「水分補給」について

人は1日に約2-3リットルの水分を、汗・涙・排泄物・呼吸で失っています。体の水分量を保つ為に小まめに水分を補給する必要があります。特に冬場、気温が下がり空気が乾燥すると、人は汗をかきにくくなり、水分補給を忘れがちになります。

- ➔ 摂取目安：一般に、1日の摂取目安は8oz(約235ml)のコップ6-8杯です。毎日尿の色も確認して下さい。尿が薄い黄色であれば水分量は適切ですが、濃い黄色の場合は脱水症状、透明に近い場合は水分の摂りすぎの可能性がります。ビタミン剤などを摂っている場合は、尿の色が濃くなる事もあります。
- ➔ 水分の種類：炭酸飲料やコーヒー、紅茶、アルコールよりも、優先的に水を飲みましょう。カフェインやアルコールは利尿作用があり、体を脱水症状になり易くさせます。また炭酸飲料には大量の砂糖が含まれる為、虫歯や体重増加、糖尿病のリスクも高まります。
- ➔ ダイエット炭酸飲料：通常の炭酸飲料に含まれる砂糖の代わりに、人工甘味料を使っています。砂糖よりカロリーは少ないですが、砂糖も人工甘味料も中毒性があり、摂取すればするほどやめられなくなってしまおうと言われています。長期での消費はおすすめしません。

体にやさしい栄養 VOL.1 [はこちら](#)