

体にやさしい栄養

VOL.4

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。



在米日系人の病気のリスク

広島大学が過去50年間の調査をもとに行った研究によると、在米日系人は高血圧、関節炎、心臓病のリスクが高い傾向にあります。又、同じ日本人でも、日本で生まれ育ち生活をしている日本人、日本で生まれた後に渡米した日本人(1世)、日本人の両親を持ちながらもアメリカで生まれ育った日本人(2世)とでは病気のリスクが異なります。1世は渡米後に肥満になる率は低いが糖尿病になり易く、2世は肥満・糖尿病両方のリスクが高まるようです。前提として、アジア人の体はインスリン(糖分の代謝を助けるホルモン)の分泌能力が低く、多人種よりも糖尿病のリスクは高いです。日系1世・2世と日本在住者を比べると、1世・2世の動物性脂質や単純糖質(主に砂糖に含まれ血糖値の上昇が速い)の摂取量は日本在住者よりも著しく多く、体質だけでなく環境や食生活が体に与える影響がよく分かります。

心臓に優しい食事法

地中海式食事法はギリシャをはじめとする地中海地域の国々の食事スタイルで、心臓病の予防や改善に効果があると多くの研究が行われていま

す。特徴として、野菜・果物、全粒穀物、豆類、低脂肪乳、魚、鶏肉、ナッツが豊富に含まれます。砂糖や加工品、赤身の肉、塩分が少ないのも特徴です。

この食事法で特に強調されるのが魚の摂取です。魚に含まれるオメガ3脂肪酸は、心臓病のリスクを低くするだけでなく、脳の機能の改善、体内の炎症のリスクを低める等、多くの利益があります。アメリカで生活をしていて、一週間のうち、魚を食べる機会はどのくらいありますか？目標は週に2回、脂の乗った魚(サーモン、ツナ、サバ、アンチョビ、ニシン等)を摂取することです。日本のように新鮮な魚が手に入らなければ、缶やパウチに入った魚もあります。もしも体質的に魚が食べられない場合は、手の平の量の胡桃やアーモンドでも同等の栄養が摂取できます。

魚の摂取・調理例

- 塩コショウやハーブで味付けをしたサーモンをオーブンで焼く
- 缶詰やパウチのツナで、サンドイッチを作る
- 缶詰のサバで [炊き込みご飯](#) を作る
- [缶詰のアンチョビとトマトやハーブを使ってブルスケッタ](#)(イタリア風ガーリックトースト)を作る

糖尿病予防・改善の為にできること

基本的には野菜・果物に重点を置いた食事法がお勧めです。炭水化物を多く含む食材(お米、小麦製品、でんぷんの多いジャガイモやとうもろこし製品)を控えめにしたり、食物繊維の多い食材を頻りに摂取したりする事も有益です。食物繊維には満腹度の向上、腸内環境・便通の改善、コレステロールを抑える等の役割があります。例えば小麦製品をよく摂る場合は、全粒粉(whole grain)製品に変えるだけでも、食物繊維摂取量が大幅に高まります。適度な運動も糖尿病はじめ、全般的な健康に役立ちます。野菜の摂取方法については本記事 [VOL.1](#)、運動については [VOL.2](#) をご参照下さい。

Houston Walker

■Apr. 19

[Earth Day Celebration @ Houston Arboretum & Nature Center](#)

今年のアースデーは4月22日。ヒューストン植物公園アーボリータムでは自然観察やハイキング、地球の環境をテーマにしたクラフトやアクティビティが企画されています。

■Apr. 24 - 27

[The Chevron Championship @ The Woodlands](#)

全米女子ゴルフのメジャー大会のひとつであるLPGAシェブロン選手権。昨年は日本女子選手勢が9人予選突破する活気ぶり。カールトンウッズゴルフコースで行われるこの大会では、優勝者が池に飛び込むのが恒例になっています。

■Apr. 26

[Texas San Jacinto Day @ San Jacinto Battle Ground](#)

ヒューストンの名前の由来にもなっているサム・ヒューストン将軍が率いるテキサス軍が、独立戦争中にメキシコ軍を破ったことを記念する日。戦いの場となったサンジャシントには記念塔があり、内部にはミュージアム展示もあります。当日は戦いの模様が再現され、歴史のレクチャーが行われます。

内容は執筆時点の情報に基づいています。お出かけ前に各自で最新の情報を主催者サイト等でご確認ください。

■April. 27

[JAM- Jazz Appreciation Month @ POST](#)

ジャズ月間でもある4月。POSTではヒューストンのジャズシーンをリードするミュージシャンたちが集まり、ビッグバンドからスイング、ファンクまでダイナミックに構成されたジャズ無料コンサートが行われます。

■May. 3

[Cinco de Mayo @ The East End Street Fest](#)

メキシコ軍がプエブラの戦いでフランスを打ち破ったことを記念する、スペイン語で「5月5日」のシンコデマヨ。ダウンタウンではパレードが行われ、こちらの屋外無料フェスティバルでは会場の The Esplanade at Navigationにて、メキシコのダンスパフォーマンスが披露されます。

■May. 7

[Katy Perry The Lifetimes @ Toyota Center](#)

宇宙へ行くことを発表し話題のケイティ・ペリー。7枚目となるアルバム「143」を掲げたアメリカ・ヨーロッパツアー。スペシャルゲストにレベッカ・ブラックを迎え、ヒューストンでアメリカツアーがキックオフとなります。

■May. 13

[Indianapolis 500 @ Indianapolis Motor Speedway](#)

北米最高モーターレースのインディ-500がインディアナ州インディアナポリスでオープニングを迎えます。3回目の優勝を目指すホンダ佐藤琢磨選手が参戦しています。

編集後記

春は新しい始まりの季節です。私たちのコミュニティもまた、さまざまな新しいイベントや取り組みで溢れています。

この春には、心のリフレッシュに焦点を当て、お寺でのメディテーションについても触れてみたいと思います。先日、里帰りした際に地元のお寺“東光禅寺(横浜市)”を訪れました。このお寺は弘安5年(1282年)に畠山重忠(鎌倉幕府の有力御家人)によって開基された歴史ある場所です。ご住職は地域活動から世界まで幅広く貢献されており、日英バイリンガル対応の坐禅会などのイベントをオンラインでも行っています。ヒューストンからの参加者も数名いらつしゃると聞き、親近感を覚えました。

日常の忙しさから解放され、心の安定とバランスを取り戻すのに最適なお寺の美しい庭園や静寂の中で、皆様が内なる平和を見つめられればと思います。

最後に、この会報を通じて皆様のつながりが一層深まることを心から願っています。皆様からのフィードバックやご意見をお待ちしておりますので、どうぞお気軽にお寄せください。これからもゴルフストリームの活動をどうぞよろしく願いいたします。

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

(編集委員 フェーガソン雅美)

ゴルフストリームは毎月15日発行です。

編集委員および投稿募集中！

問い合わせ先: sansuikai@jbahouston.org

ゴルフストリームは、ホームページでも閲覧可能です。

<https://www.jbahoustongulfstream.com/>

発行 : ヒューストン日本商工会

発行責任者 : 濱田 哲

編集委員長 : 伊藤義治

構成・編集 : ガルフストリーム編集委員一同

免責事項: 本紙掲載の情報について、できる限り正確な情報を提供するように努めておりますが、正確性や安全性を保障するものではありません。情報が古くなっていることもございます。掲載された内容によって生じた損害等の一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また本誌に掲載したリンク先の第三者サイトについて、同サイトに掲載されている内容を確認していません。ご自身の責任でご利用ください。