

2025-2026 常任委員会・総会・懇親会

ヒューストン日本商工会は令和七年度（二〇二五—二〇二六）を迎えました。例年十月に開催される常任委員会・年次総会・懇親会は、今年度は十一月五日（水）、おなじみユナイテッドウェイ・オブ・グレーター・ヒューストンのCRC会場にて盛大に開催されましたので、報告いたします。

午後五時より開催された常任委員会では、川上商工会会長の「挨拶から始まり、「経歴の紹介、前会長への感謝やヒューストン地域と商工会の発展に関する所感などが述べられました。続いて長沼総領事より、米国の入国制限措置やテキサス州宇宙フォーラムの開催など、総領事館の活動報告がありました。その後、新理事委員の紹介、会計報告、他団体との連携状況、直近の講演会に関する説明、そして今年度の年間スケジュールなど、事務局からの報告が行われました。会計報告では、令和六年度決算の承認および令和七年度予算案の承認が行われ、新年度のスタートが正式に確認されました。

休憩を挟み、午後六時からは正個人会員・準会員も参加して年次総会が行われました。川上会長の挨拶に続き、長沼総領事からは、最近ヒューストンで発生している車上荒らしへの注意喚起がありました。続いて旧年度役員・特命理事・各委員長より、令和六年度の活動報告が行われました。

この中で、安全危機管理委員会からは、ハリケーンシーザンと寒波に備えた知識や非常時の対応、日頃からの備えについての説明があり、防災意識を高める貴重な機会となりました。その後、広報紙「ガルフストリーム」の関連報告、六者交流会やジャパンフェスティバル、講演会、生活情報委員会の取り組みなど、各分野の活動成績が紹介されました。

教育委員会からは補習校に関する報告があり、会員数の増加に伴う生徒数の増加への対応として、教員募集への会員企業の協力を呼びかけました。その後、令和七年度理事委員の紹介と常任委員選任の報告が行われました。



総会の締めくくりには、ゲストスピーカーとしてクレメンツ高校のシェリダン義美氏と生徒の皆さんをお迎えする予定でしたが、都合によりビデオメッセージでの参加となりました。商工会からの寄付を活用し、日本文化の学習を目的とした視察研修を行った報告として、日本の高校生やホストファミリーとの交流の様子、現地で感じた文化体験などが紹介されました。発表の最後には「上を向いて歩こう」の合唱が披露され、会場は温かな拍手に包まれました。



午後七時からは同会場にて懇親会が開かれ、長沼総領事のご挨拶と乾杯の音頭で幕を開けました。ビュッフェスタイルの食事とワインを楽しみながら、他州からの参加者も交えて和やかな歓談や名刺交換が行われ、商工会メンバー間の親睦が一層深まりました。最後は赤間副会長の挨拶をもって閉会となり、新年度最初の行事が盛況のうちに終了しました。

令和七年度の幕開けから早一ヶ月が過ぎましたが、十一月五日現在時点では、正団体会員百十八社、正個人会員九百五十七名、名誉会員十一名、準会員五十七名、合計一〇二五名となり、過去最高の会員数を記録しました。昨年度に続き、会員数は増加傾向にあります。

会員の皆様およびご家族の皆様、本年度もどうぞよろしくお願い申上げます。

(ヒューストン日本商工会事務局)



第28回

マッカレン

テキサス州六者交流会@McAllen



二〇二五年十一月十四日に第二十八回・六者交流会がマッカレンで開催されました。同会はテキサス州内の六都市（ヒューストン、ダラス、サンantonio、オースティン、エルパソ、マッカレン）の日本人会・日本商工会関係者の情報交換や懇親を目的に実施されており、持ち回りで開催都市を変えながら毎年開催されています。今回の六者交流会には、約百四十名が参加されており、その中でもヒューストンからは六都市中で最多となる五十名が参加。講演会・懇親会とともに非常に盛会となりました。



<講演会> 国境は今

～McAllen Strikes Back (マッカレンの逆襲)～

マッカレン商工会議所の浜本会長・在ヒューストン日本領事館の花澤首席領事からのご挨拶の後、COSTEPとUTRGVIによる講演が行われました。ご挨拶・講演共に昨今のトランプ関税・移民政策やメキシコ国境付近の町であるマッカレンを強く意識したものとなりました。



浜本マッカレン商工会長



花澤首席領事

COSTEPは「Council for South Texas Economic Progress（南テキサス経済進歩評議会）」の略で、リオ・サウスティックス地域（アメリカ/メキシコの国境沿いを流れるリオ・グランデ川付近の地域）の経済発展を促進する非営利団体で、彼らの役割である地域経済発展・人材育成・二国間（アメリカ/メキシコ）協力等が講演のテーマでした。

UTRGVIは「The University of Texas Rio Grande Valley（テキサス大学リオグランデバレー校）」の略で、テキサス州全土で製造業を支援するための非営利コンサルティング機関であるTMAC (Texas Manufacturing Assistance Center) のパートナー機関としてTMACのサービスをリオグランデバレー地域に提供する拠点となり、技術的マネジメント、コンサルティング、トレーニングなどのサービスを提供する重要な役割についてプレゼンがありました。



講演の後はマッカレンに在住経験のある双子CA YouTuber（登録者12.6万人）のさくらんさんがゲスト登壇 [双子CAさくらん - FlyTwins SakuRan - YouTube](#)。

コロナ禍でさくらんさん含む大量のCAがリストラにあってた際にマッカレンに在住していたという彼女らから、マッカレン生活における楽しみ/苦労、独特の文化、YouTuberとして動画作成やチャンネル登録者数を増やす為の苦労等についてお話がありました。

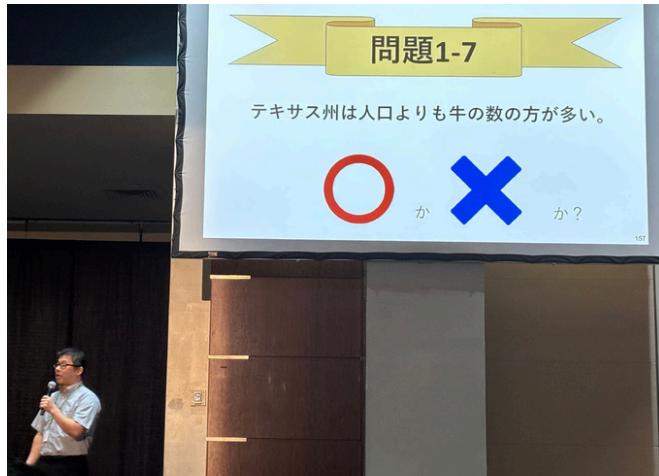
質疑応答では双子ならではの動画撮影について・食べ物について・昨今のガバメントシャットダウンに伴う空港での混乱の裏側等について、活発な質疑が行われ、会場内は非常に和やかなムードに包まれました。

<懇親会>

懇親会では毎年恒例の各都市「お国自慢」が実施され、各都市の趣向を凝らしたユーモア溢れる発表に会場は大いに盛り上りました。ヒューストンからは六者交流会を担当する浅野第一副会長がプレゼンを行い、スポーツ関連ではWBCやWorld Cupの開催及びダイキンパークの命名権獲得、多彩なラーメンや寿司を含むレストラン、テキサスメディアセンター、そして六都市で最大となる1,028名の会員数を誇るヒューストン日本商工会について、ユーモアを交えながら説明され、ヒューストンの魅力を存分に伝えました。



お国自慢の次には全日空様/日本航空様からご提供頂いた航空券をかけた○×クイズが開催され、テキサス州・アメリカならではのクイズに会場の熱気も最高潮に達しました。



○×クイズの興奮が冷めやらぬ中、UTRGVの学生によるメキシコの伝統音楽マリアッチの演奏が行われました。マリアッチはユネスコ無形文化遺産に登録されており、会場は情熱的な音楽に酔いしました。

会の締めとして、来年度の会場となるオースティンにペナントが引き継がれ、今回の六者交流会は無事に終了しました。ホストを務められたマッカレン商工会議所のご関係者の皆様には、当日のスムーズ且つ緻密な進行に対し、改めて感謝及び御礼を申し上げます。

(米国三井物産 津島 博紀)



2026年
開催日：4月12日（雨天19日）

開催場所：Oil Ranch



今年度もみなさまが楽しんでいただける様、ピクニック実行委員会一同はりきっております！！

みなさまがご参加くださることを心より楽しみにしております！！

テキサス州への都ホテルの進出

近鉄インターナショナル 根本 真樹子

十月十五日、近鉄グループの一員で米国にてホテル事業などを展開しているアメリカ近鉄興業が、テキサス州ブレイノ市において、米国で三拠点目となる都ハイブリッドホテルの起工式を開催しました。ブレイノ市には、北米トヨタ社をはじめ、日系の有力企業が北米・米国の本社や研究開発拠点などを置いており、都ハイブリッドホテルは、日系ホテルならではのきめ細やかなサービスや本格的な日本食などをお客様に提供するホテルとして、二〇二七年秋の開業を目指しています。起工式には、長沼善太郎在ヒューストン総領事の他、ジョン・マンス・ブレイノ市長やアンジェラ・パクストン・テキサス州上院議員などの地元政財界の代表、近鉄グループホールディングス株式会社の若井取締役社長など、約百名が出席しました。

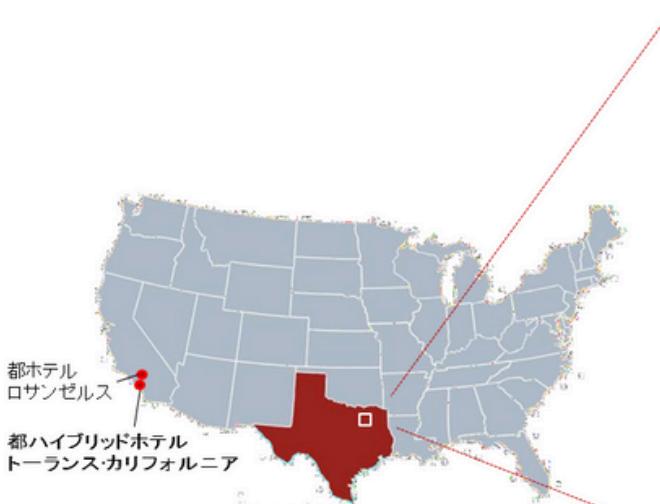


都ハイブリッドホテルブレイの外観イメージ



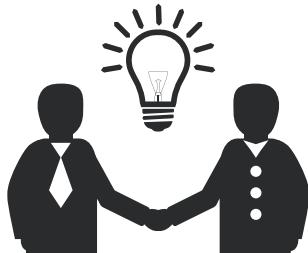
テキサス州ブレイノ市・都ハイブリッド起工式の様子

近鉄グループの米国におけるホテル事業の歴史は、一九六八年に始まります。この事業がスタートした場所はカリフォルニア州サンフランシスコ市で、第二次世界大戦時に強制収容所に送られた同市の日系人の居住地区をめぐる再開発計画の一環でした。それでは、なぜこの再開発事業に近鉄が関わることになったのでしょうか。それは、サンフランシスコ市が姉妹都市である大阪市に同事業への協力を要請し、大阪市内の多くの企業が協力に消極的であった中、近鉄が積極的に協力に乗り出したからです。近鉄は、サンフランシスコ市のジャパンタウンに二つのホテルと二つのショッピングモールを建設し、これらの施設はジャパンタウンの一大拠点となりました。



【位置図】





二〇〇六年、近鉄はサンフランシスコ市のホテル及びショッピングモールを他社に売却することとなりました。この決定には、近鉄グループ内の再編、サンフランシスコ市からロサンゼルス市への米国拠点機能の集約、さらにはサンフランシスコ市、ジャパンタウンにおける日系人以外の人口増加などの要因が挙げられます。都ホテルはロサンゼルス市では一九八九年に開業しましたが、先に述べた米国拠点機能の集約の決定を踏まえ、二〇〇九年にロサンゼルス市近郊のトーランス市において都ハイブリッドホテルが開業いたしました。

近年では、日本人メジャーリーガーの活躍により、おかげさまで都ホテルもその恩恵にあずかっています。都ホテルロサンゼルスは、地元アーティストが描いたロサンゼルス・ジャイズの大谷翔平選手の壁画により、ロサンゼルス市を訪れる日本人観光客の重要な立ち寄りスポットになっています。実は、この壁画は當利とは関係なく、壁画アーティストがロサンゼルス市当局、ロサンゼルス・ジャイズ、及び大谷翔平選手本人の許可を得て描かれたものですが、関連アプリをスマートフォンにインストールすると、大谷選手のバットスイングが見られるといった仕掛けもあります。

このように、これまで主に米国西海岸でビジネスを開拓してきた都ホテルですが、テキサス州ダラス地区が日系企業とそのパートナーの米国企業により、米国・北米でのビジネスのみならず、中南米でのビジネスにとっても拠点となることから、近鉄グループとして進出を決定し、この度起工式を開催させていただいた次第です。二〇一二七年秋に、予定通り無事開業できましたら、各部屋には単なるシャワールームではなく、リラックスできるバススペースを設けるなど、お客様を最大限おもてなしできるホテルにすることができればと考えております。日本のサービスが世界でどのくらい通じるのか、もしこのホテルがダラス地区そしてテキサス州における日本の文化の発信拠点になるようでしたら、この上なく嬉しく思います。



リンクはこちら

早いもので、今年もあとわずか。

ガルフストリーム編集部では、すでに二〇二六年一月号に向けた準備が本格スタートしています。

そこで、皆さんにひとつお願いがあります。新春特別企画アンケートに、ぜひご協力いただけませんか？

読者の皆さまの声が、誌面づくりの大きな力になります。所要時間はわずか五分。気軽にご参加いただける内容です。

新しい年の始まりを、皆さんと一緒にもっと楽しく。

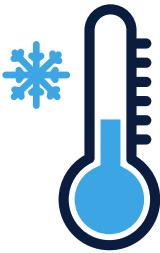
ご協力、どうぞよろしくお願ひいたします。



寒波について

ヒューストンでは冬の到来と共にハリケーンシーズンは終わりを告げますが、比較的温暖な冬でも寒波の到来による大規模停電、断水といった大きな影響を伴う自然災害が起こる可能性があります。二〇二一年二月には三十二年振りとなる記録的な寒波Urīが到来し、ヒューストンでも積雪があり、広範な地域で数日亘って停電や断水の影響を受けました。Urīほどの被害はありませんでしたが、今年一月にも寒波Enzoがヒューストンに積雪をもたらし、一部地域では停電や凍結による水管の破裂といった被害が発生しました。これから冬が深まるにつれて四年前のような想像を超える寒波が来る可能性もありますので、十分な準備を心掛けて頂きたいと思います。

大寒波Urī



二〇一一年にヒューストンを襲った大寒波Urīでは至る所で凍結により水管の破裂が発生し、広範囲で断水となりました。また、寒さによる凍結で発電設備の稼働が停止する一方で、暖房のため急激に電力需要が増大し、テキサス州固有の送電網事情も相まって四・五百万件を超える停電が発生しました。昨年七月のハリケーンBerrieによる停電が二百万件ほどでしたので、二倍を超える規模の停電となります。地域によっては長期間に亘って水と電気という重要なライフラインが途絶され、非常に大きな影響をもたらしました。停電の結果、暖をとるためにエンジンをかけたままの車内で過ごしたり、屋内で発電機を使用したことにより、多くの人が一酸化炭素中毒になったとされ、さらにはごくごく原因とされる住宅火災も発生しました。

寒波への備え ヒューストンにも雪が降る

安全・危機管理特命理事

竹原 優



寒波Enzoによるつらら

タイヤの空気圧

また、寒波の話からはそれますが、車に関するヒューストン特有の事情として、冬のタイヤ空気圧の低下があります。夏と比較して空気圧が二～三割ほど低くなることがありますので、事故防止と燃費改善の観点から、ガソリンスタンドや車ディーラー、タイヤショップ等で空気圧をご確認の上、必要な空気を注入して頂ければと思います。寒暖の差が激しいと冬の期間に二～三回空気注入が必要となることもあります。



25年1月寒波Enzoによる積雪

ガルフストリームでは二〇一一年の寒波の際に寒波特集を組んでおり、安全危機管理ページからお役立ちサイトやアプリを記載したバックナンバー、商工会の会員様向けに実施したアンケート等も掲載されていますので、ご参考にして頂ければ幸いです。

十月十六日、ヒューストン日本商工
会主催の三水会クラブにて、美筋ヨガ
のレッスンを行いました。

当日は十五名の参加者と三名のお子
さまが参加され、ボランティアの方々
の見守りのもと、安心してヨガの時間
を過ごされました。

美筋ヨガは、"ほぐす・伸ばす・鍛え
る"の三ステップで体を整えます。今
回は足裏、下肢・肩甲骨まわり、骨盤
まわりなど、日常生活で凝り固まりや
すい部分を中心に、呼吸とともにゆっ
くり動かし、良い姿勢へ導く内容で行
いました。ストレッチボールやローラー^ーも使用し、和やかな雰囲気の中で皆
さん一緒に体を動かしました。

ほぐしの時間には、普段気づかない
足裏やお尻まわりのこりを感じる方も
多く、ご自身の体と向き合うきっかけ
となりました。ストレッチの後は、イ
ンナーマッスルとアウターマッスルを
バランスよく鍛える動きを行い、姿勢
改善へとつなげました。

レッスン終盤では、"シャバーサナ
(お休みのポーズ)"を取り入れ、日
頃の頑張りとレッスンをやり遂げた自
分自身を労う穏やかで静寂な時間に。
レッスン中は終始穏やかな雰囲気で、
自然と笑顔が広がりました。

三水会クラブ

美筋 Yoga ヨガ講座



(助産師・美筋ヨガインストラクター
中北 若子)



く、心身のリフレッシュのひとときとな
りました。お茶をいただきながらの交流
タイムでは、初対面の方同士でも会話が
弾み、温かな時間となりました。

今回のレッスンを通じて、参加者の皆
さまが体を動かす心地よさを再確認さ
れ、笑顔で帰られる姿が印象的でした。

今後も三水会クラブを通じて、交流と
健康の輪が広がっていくことを願ってい
ます。

バレンタイン♡グラスサンドアート ワークショップ

1月13日(火) 10:30~12:30 @三水会センター会議室

詳細・お申し込みは商工会ホームページをご覧ください。



講師：マクファーランドふみ グラスサンドアーティスト・講師



日本で習得したグラスサンドアートの技術をもとに「砂のアートの楽しさ」と「簡単
に作れるデザイン」をレッスンやSNSを通じて発信しています。色とりどりの砂が織
りなす模様を眺めながら、まるで瞑想のように心が落ち着く、そんな不思議な魅力
を、ぜひご体験してみてください。

校小学部六年生を対象とした茶道教室を開催いたしました。A組十五名、B組十四名、計二十九名の生徒が参加し、日本の伝統文化に触れる貴重な時間となりました。

生徒たちはスクールバスで三水会センターに到着し、まず茶道の歴史や所作の意味について簡単な説明を受けました。その後、順番にお茶席に入り、礼儀作法やお抹茶のいただき方を学びながら、お菓子とお抹茶の体験を行いました。裏方では、係の者がタイミングを見計らいながら、一服ずつ丁寧にお茶を点て、生徒の皆さんに提供しました。

初めての茶道体験に緊張した面持ちで席に着いた生徒たちでしたが、お抹茶を飲み終えた後に「美味しかったです。」という声が聞こえ、その瞬間、心が温かくなりました。また、「いつも猫背なのに、あの間だけ背筋がぴんと伸びました。」という感想も寄せられ、所作を通して自然と姿勢が整う茶道の力を感じてもらえたようです。さらに、説明中にはメモを取りながら真剣に耳を傾ける姿も見られ、私たちも大変うれしく思いました。「お抹茶はどこで買えるのですか。」という質問もあり、味わいを気に入ってくれた様子に、茶道を通じて日本文化への関心が芽生えたことを実感いたしました。

海外に暮らす子供たちにとって、日本の伝統文化に触れる機会は限られています。まして茶道は、日本国内でも体験する機会が少ない貴重な文化です。今回の教室を通じて、生徒の皆さんがあしでも日本の心に触れ、関心を持っていただけたなら、私たちにとって何よりの喜びです。

ショーライントンジャパンより 茶道教室のご報告



★メンバーは随时、募集中です！
Showing Japan ホームページ・インスタグラム



茶道教室では、礼の種類にはじまり、使用する道具の名前や役割、扇子の意味と扱い方、さらにはお菓子やお茶のいただき方に至るまで、大変丁寧にご指導いただきました。その後、参加者全員がお茶席に入り、実際に作法を体験することができました。

茶道体験を終え、子どもたちからは、「茶碗や茶杓などの道具を何度も丁寧に拭いていて、おもてなしの心を感じた。」「お茶がとてもおいしく、今度は自分でお茶を点てるみたい。」「耳を澄ますと聞こえるお茶を点てる音がきれいだった。」との感想が聞かれました。

茶道教室を通して、子ども

もたちは茶道の歴史や礼儀作法だけでなく、相手を思いやる気持ちや細やかな心遣いを大切にする「日本の心」を学ぶことができました。ご尽力いただきました飯塚様はじめ、ショーライントンジャパンの皆様に厚くお礼申し上げます。

(ヒューストン

日本語補習校伊藤美央)



書道体験教室開催のべく報告

二〇二五年十月二十三日、Fort Bend Independent School District (F B - S D) のクレメンツ高校にて、ショーライングジャパンの活動の一環として書道体験教室を開催しました。当日は同校の日本語クラスを担当されているシェリダン先生のご協力のもと、五クラス・計七名の生徒が参加しました。墨の香りに包まれた教室では、生徒たちが一筆一筆に集中し、日本語の文字の美しさや書の奥深さに触れました。

授業のはじめには、筆の持ち方や筆運びのコツ、文字のバランスの取り方などをデモンストレーションを交えて紹介。その後、生徒たちは

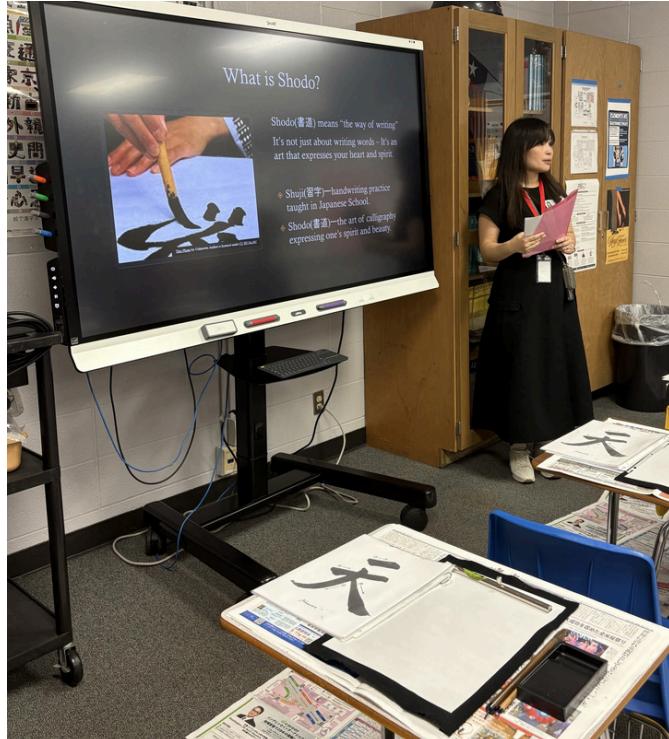
中でも「猫」「愛」「夜」といった漢字を選ぶ生徒が多く、可愛らしさや優しさ、静けさといったイメージを大切にしている様子が印象的でした。「この漢字はどう発音するの?」「どんな意味?」といった質問が飛び交い、日本語への興味と探究心が感じられました。

また、お昼休みには日本語を選択している生徒たちと昼食を共にし、言葉や文化について自由に語り合った時間を持ちました。生徒たちは「将来日本に行ってみたい」「アニメや日本食が大好き」と

いた話題で盛り上がり、笑顔あふれる交流のひとときとなりました。

初めて筆を持つ生徒も多くいましたが、どの作品にも個性と真剣さが表れ、完成した作品を誇らしげに見つめる姿が印象的でした。今回の書道体験は、単なる文化紹介にとどまらず、言語と芸術を通じた異文化理解の貴重な機会となりました。今後もシェリダン先生をはじめ地域の教育関係者の方々と連携し、こうした文化交流の輪を広げていきたいと考えています。

(ショーライングジャパンメンバー)

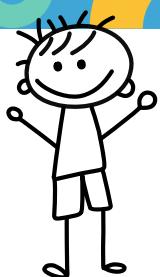


ピーカンキッズ

あそぼーかい
12月5日(金)
10:00~
三水会センター・キッズルーム

よみきかせ
12月9日(火)
10:30~
三水会センター・キッズルーム

詳細／お申し込みは商工会ホームページをご覧ください。



他団体便り

ヒューストン日本人会主催

新年餅つき大会

日時：2026年1月17日(土)
4:30 PM～6:30 PM

場所：望月文化センター
11403 Regency Green Dr,
Cypress, TX77429

※お手伝いいただける方は日本人会まで。

2025年第47回 補習校大運動会

十一月一日、秋晴れの空の下でヒューストン日本語補習校の運動会が開催されました。今年で第四十七回を迎えるこの行事には、幼稚部から高等部までの約五百八十名とその家族が集まりました。

幼稚部から小学部三年生による第一部の開会式では、生徒による元気な挨拶と、PTA会長による挨拶が行われ、会場は温かい拍手に包まれました。全員競技としての大玉送りを皮切りに、幼稚部による保護者との“ヌードルハリケーン”が行われ、初めて補習校の運動会に参加する幼稚部も笑顔で楽しむことができました。その後、小学部一年生は“チャッコリ玉入れ”で可愛らしく競争し、小学部二年生は“走ってはこんでくぐつてゴール”で箱を持って駆け抜け、小学部三年生は“なかよくフラフープ”で素晴らしいチームワークを見せてくれました。最後に小学部一年生から三年生の代表者による紅白リレーでクライマックスを迎え、第一部は白組の勝利と共に閉会しました。

その後、長沼総領事による挨拶に続き、中学部三年生徒による力強い選手宣誓で小学部四年生から高等部による第二部が始まりました。全員競技としての大玉送りから、小学部四年生が“デカパンごー！ごー！”で転んでも諦めない姿を見させてくれ、小学部五年生は“出る杭は打

たれる”で長い棒を使いチーム全員で飛んだりしゃがんだりする中で、最後は大接戦となりました。小学部六年生は“目指せ、ロサンゼルス”で繩跳びを含む障害物リレーで競争し、中高等部による“大玉様お百度参り”では、先生方に加えて校長先生やPTA会長も参加する競技で盛り上がりました。第二部の後半戦は定番の綱引きや紅白リレーで大歓声が絶えず、最後は赤組が勝利を收めました。

閉会式では、長沼総領事からの開会挨拶のバトンをしっかりと受け取った校長先生の講評が会場に大きな笑いを生み、小学部六年生が誠実な閉会のことばを述べ、運動会を締めくくりました。

運動会を通じて、生徒の成長を感じると共に、ヒューストン日本語補習校のつながりがより強くなつたことを実感する一日でした。

（補習校運営委員 堀竜平）



ヒューストン日本語補習校 会社見学2025 ダイキン工業株式会社グループ

十月十一日（土）にヒューストン日本語補習校の小学三年生六十七名が弊社ダイキン・テキサス・テクノロジー・パーク（以下、ダイキン）に来訪しました。ダイキンは、ヒューストン中心部から三十分ほどのWalker市にあり、土地面積約二〇〇万坪、延床面積は三七・三万坪で、工場としては全米トップ五に入る巨大な工場です。

最初に会社概要やエアコンについての説明を行いました。その後、三グループに分かれ、安全道場、工場、商品ショールームを順番に見学してもらいました。

安全道場とは、工場で起こりうる怪我の危険を実演して、一人一人の安全意識を高めるための施設です。ヘルメットの有効性の実演（植木鉢に上から鉄の玉を落とす実験）など、工場や社会で起こりうる危険な状況を安全に再現した実験を目の前で見ることで、身体を守るために装備の大切さを理解してもらい、安全の大切さを体験してもらえたと思います。

続いて、カートに乗ってエアコン室外機の組立ラインと、完成品の保管倉庫を紹介しました。組立ラインでは、無人の部品搬送車と部品取付け用ロボットの説明をしました。ロボットや人がエアコンを組み立てる様子に子供達は興味津々で「（ロボットが）動いている！」と感動した様子でした。倉庫では直線距離九五〇mの通路を紹介。「広い！」「こんな大きい倉庫が埋まるほどエアコンを作っているのー？」と驚きの声があがりました。

ショールームでは、エアコンをお客様にお届けするまでにはたくさんの人の力が必要なことをスライドで説明しました。その後、実際の製品を見ながら、エアコンの構成や、アメリカと日本ではエアコンの見た目が違うことなどについて説明し

ました。また、稼働中の室外機の音を専用ブースで体験してもらい、動いているかどうかわからないぐらい静かな作動音に子供たちは驚いていました。ダイキンは日本式からアメリカ式まで、住宅用から業務用まで非常に幅広いエアコン（空調機）を揃えているのが特徴であり、エアコンのトップメーカーとしての商品のバラエティの豊富さを感じてもらえたと思います。

最後のQ&Aでは、エアコンの洗浄はどうすればいいかや、エアコンは何年で壊れるのかなど、エアコンの専門的な質問からプライベートの話まで、たくさんの質問を子供達からいただき、場は非常に盛り上りました。

この工場見学を通して、エアコンをより身近に感じていただけたと共に、たくさんのかなからエアコンがでかけとなれば幸いです。（ダイキン補習校見学企画事務局）



ヒューストン日本語補習校 2025

ヒューストンバレエの舞台裏見学記

ヒューストンバレエ団舞台裏見学を行つまいりました。今回の参加者は、ヒューストン日本語補習校中学部二年二十一名の生徒たちと、教員三名、保護者六名です。この日は大雨の予報が出でいたため、見学欠席の届けを出した。ただけたと共に、身の回りの現象を活用してつくられていることに興味を持つてもらえたと思います。子供達がモノづくりへの興味を深め、学ぶことの面白さをより感じしるきっかけとなれば幸いです。（ダイキン補習校見学企画事務局）

ツアーは十時に始まり、早速階段を上って一階の衣裳部屋へと移動しました。部屋の奥の方までびっしり並んだ棚には、演目を書いたラベルが貼られた箱が天井まで整然と積み上げられています。壁側には大手手芸店顔負けのロールになつた布が山と積み上げられ、ひとつひとつの布には、どの作品の誰の衣装を使つた布かがわかるようにタグが付いています。その向こうには、サイズごとに分けられた靴がギュウギュウに詰めこまれた衣装ケースが棚に積み上げられています。生徒たちは珍しそうにキヨロキヨロしながら、十一月から始まる恒例の「くるみ割り人形」用の素敵な舞台衣装が吊るされた衣装ラックの間を縫って進みます。突き当たりは、床がほとんど見えないくらい大きな作業机が所狭しとおかれた広い部屋でした。机の上には、いろいろな形のミシンが置かれていました。部屋の中央まで進むと、かつらをかぶった頭部のみのマネキンが置かれている四段の移動棚が

いくつもあります。ひとりひとりのダンサーの頭の形のマネキンを準備し、それぞれの人にぴったり合つたかつらを作るのがそうです。ヒューストンバレエでは衣裳の重要性を認識し、地下室などに置かれた小さな衣裳部屋を、三面が窓になつていて二階の一一番明るい場所にしています。遠くからでは見えないスタッフを大切にするバレエ団の姿勢の表れといえるでしょう。

衣裳部屋を出たあと、スマッシュトリートの上をまたいでWorthington Theaterに架かる二階の渡り廊下を見学しました。渡り廊下の横には、Nutcracker Marketの部屋があり、十一月十三日からNRGセンターで開催されるイベントの説明を受けました。

その後、廊下から練習場のレッスンの様子を拝見していると、プリンシパルのダンサーとして所属されている加治屋百合子さんがいらして、ダンサーの紹介や練習について説明してくださいました。補習校生徒のために「自分のレッスンを中断してきてください」とおっしゃったそうです。

建物内の見学がひと通り終わり、いよいよ加治屋さんのお話と質疑応答の時間になりました。上海のバレエ学校やカナダのバレエ団、ニューヨークのバレエ団を経て、二〇一四年にヒューストンにいらした経緯や、バレエ以外でも補習校生



語学を身に付ける重要性も話されました。生徒たちからは、バレエに関係すること以外にもたくさんの質問が出ましたが、どの質問にも丁寧にわかりやすくお答えくださいました。加治屋さんのお話から、語学やその道を究めることの大切さなどの気づきや、人生の選択についてのヒントを得た生徒も多かったです。

ダンサーが舞台の上で華やかに優雅に踊っているのは、基礎を含む日々の厳しいレッスンと、踊ることに対する情熱の賜物です。そしてその陰には、レッスンや舞台を支える三倍の数のスタッフがいます。ダンサーだけがバレエ団を形作っているわけではないのです。見学に参加した生徒の中には、まだ一度もヒューストンバレエの公演を見たことがないという生徒もいましたが、舞台裏を見て、トップダンサーのお話を聞いた後に公演を実際に観れば、舞台上が成り立っていることがどれほどすごいことなのかを強く実感することができるでしょう。



（ヒューストン日本語
補習校中学部三年担任
佐藤暁子）

ヒューストン日本語補習校 2025 ヒューストン美術館を訪ねて

十一月八日（土曜日）、中学部一年生三三一名、引率四名を乗せたバスが補習校を出発し、ヒューストン・アート地区のヒューストン美術館（The Museum of Fine Arts, Houston）へ向かいました。にぎやかな車内では、教室の中とは少し違うリラックスした生徒たちの表情が見られました。滞在もなくスムーズに一〇分を東へ進み、予定到着時刻より二〇分早く到着しました。バスの降車場所でヒューストン美術館の写真修復士（“Conservator”）である小関俊旭先生が迎えてくださいました。

さて、この美術館見学は松本賢治校長（一〇〇六年度—一〇〇八年度）、現徳島市教育委員会教育長と小関先生が計画して始めた体験学習です。今年は、一〇回目という記念の年になります。今夏、松本先生を訪ねた際に、この美術館見学の話になり、また種に水をやり、この行事を継続し発展させていただいていることは、とても嬉しいことだと仰っていました。

館内に入り、チェックインをした後は、コンサヴァターという職業について説明を受けました。それから、額や絵画などの各修復フボを見学しました。小関先生の修復フボラトリ（ラボ）では、刷毛や和紙などについて説明を受けました。使われていた刷毛や和紙は日本から取り寄せていました。ありがとうございました。ありがとうございます。ありがとうございます。ありがとうございました。



（ヒューストン日本語補習校中学部一年担任
亥本房子）

この体験学習では、美術館の裏側である修復ラボを見学することができます。普段体験できないことに触れることで生徒の好奇心を大いに刺激したのではないかと思います。また、小関先生から将来何になりたいのか、何を実現したいのかと強して、たくさん運動して、そして健康でいてください。そうするときっと何かを見つけられるはず」とエールをいただきました。来年の春以降に新しい写真修復ラボが完成するとのこと。今後も小関先生には補習校と美術館の橋渡しになつていただき、ぜひ新しいラボも拝見してみたいものです。貴重な体験学習を提供してくださった小関先生、ヒューストン美術館に心より感謝申し上げます。



図書館便り

図書館スタッフ



今年度も多彩なジャンルの雑誌を定期購読しています。暮らしや子育て、科学、時事ニュース、旅など、読み応えのあるものを揃えました。ぜひ図書館でお気に入りの一冊を見つけてください。

[月刊]

月刊 News がわかる・時事ニュースの社会・政治・経済を図や写真でわかりやすく解説。

ジュニアアエラ・子ども・中高生向けの学習情報誌。ニュースや社会問題をわかりやすく解説し、読解力や考える力を育てる。

LDK・消費者目線で家電や生活用品を徹底比較・評価する雑誌。実用情報やコスパの良い商品選びに役立つ。

天然生活・丁寧な暮らしや手仕事、季節の楽しみ方を提案するライフスタイル誌。

子どもの科学・子ども向けに科学の不思議や実験を紹介する月刊誌。楽しく学べる工作や観察記事が豊富。

日系トレンド・最新の消費トレンド、新製品レビュー、価格比較、ヒット商品の分析などを幅広く掲載。

Classy・女性向けのファッショントレンド・ライフスタイル誌。上品で洗練されたファッショング、美容、インテリア、旅などの情報を紹介。

たくさんのふしき・子ども向けの科学・自然雑誌。身近な不思議や科学の仕組みをわかりやすく紹介し、観察や実験の楽しさを伝える

[隔月]

Kodomo・子どもと親のための情報誌。育児のコツ、絵本やおもちゃの紹介、親子で楽しめるレシピや遊びを掲載。

[季刊]

プレジデント Family・子育て世代のビジネスパーソン向け情報誌。教育、子育て、家計管理、ライフスタイルを実用的に紹介。

AERA with Kids・子どもと親と一緒に楽しめる情報誌。教育、子育て、学習法、社会の話題をわかりやすく紹介。

CREA Traveller・女性向けの旅行情報誌。国内外の旅先や宿、グルメ、文化体験を上質で洗練された視点で紹介。



三水会センター休館のお知らせ

クリスマスと年末年始に伴い、下記の期間は休館とさせていただきます。

12月24日（水）～1月5日（月）

1月6日（火）より通常通り開館いたします。

なお休館に伴い、図書貸出期間も一部変更となります。

12月10日（水）～12月23日（火）：4週間貸出

1月6日（火）より通常通り2週間貸出



JMTX（日本テキサス医学振興会）は、ヒューストンを中心としたアメリカ在住邦人に医療情報や日本人医師ネットワークを提供し、適切な医療を受けられるようすることを趣旨として活動しています。二〇一五年十月十八日、特別企画として“米田あゆJAXA宇宙飛行士と学ぶ宇宙医学入門——宇宙産業と医療最先端の町——ヒューストン（米国テキサス州）から”をテーマにウェビナーを開催しましたので、報告いたします。

今回の企画は、米田あゆJAXA宇宙飛行士が外科医のバックグラウンドを持つていてることをきっかけに実現しました。アメリカ在住の方だけではなく、日本の医師・医学生、さらに宇宙に興味を持つ一般の方にも広くご参加いただき、総参加者は九〇〇名を超える大盛況のウェビナーとなりました。

はじめに、米田さんの自己紹介がありました。

“自分の手や身体を動かして子供たちの夢を繋ぎたい”という思いで小児外科医として研鑽を積んでいた中、宇宙飛行士の募集があることを知り、から選抜試験にチャレンジし、見事に宇宙飛行士になる夢を叶えました。悩んだら迷わず挑戦するという米田さんのチャレンジ精神、そして“子供の頃の自分に背中を押してもらった”という言葉に、勇気づけられた方も多いかったのではないでしょうか。

続いて、米田さんが現在実際に行っている訓練について紹介いただきました。知識面だけではなく、着衣での水泳訓練、カメラ・動画撮影の訓練、低圧環境の体感、宇宙食の試食など、多岐にわたる訓練の様子が紹介され、なかなか見ることのできない内容に皆さん興味深く耳を傾けていました。

宇宙医学については、宇宙という特殊な環境を生かして多岐にわたる研究が行われています。新薬の開発・健康長寿に関する研究、材料・物質科学、燃焼科学など、宇宙で得られた知見が地球上でも大きく役立ち、これから研究成果が非常に期待されます。

また、国際宇宙ステーション（ISS）についても詳しく紹介いただきました。地球から遠く離れた閉鎖環境、宇宙放射線のリスク、微小重力の極限環境など、特殊な場所で滞在することで身体に様々な影響が生じます。宇宙飛行士の体は地球からモニターされ、身体面のみならず精神心理面においてもしっかりとサポートされています。興味深い話として、微小重力環境では足の裏に負荷がかからないため、皮膚がつるつるになるというエピソードが印象的でした。

さらに今後の宇宙医学について、人はより遠く月や火星へと到達し、老若男女、健康な人だけではなく、がんサバイバーやパラアストロノートも宇宙を目指す時代となります。民間企業による開発や宇宙旅行が進み、宇宙はますます身近な存在となっていきます。医学課題やニーズが新たに生まれ、多くの知見が蓄積されることで、宇宙医学は今後より一層発展していくことでしょう。

講演後の質疑応答では、一百を超える質問が寄せられ、参加者の関心の高さがうかがえました。“ISSという閉鎖環境でチームビルディングを行って実際に心がけていることは”という質問に対しては、“リーダーシップを發揮し、相手の良いところを見つけていくこと”が大切であり、私たちの生活にも通じるというお話をありました。“宇宙でやりたいことは”との質問には、“無重力空間でどこにも触れずただ漂つてみたい。また、宇宙から地球をこの目で見たい”と答えられ、宇宙



日本テキサス医学振興会(JMTX)特別企画

米田あゆJAXA宇宙飛行士と学ぶ

宇宙医学入門

～宇宙産業と医療最先端の町

ヒューストン（米国テキサス州）から～



JMTXウェビナー 宇宙と医学とこれから

JAXA 宇宙飛行士
米田あゆ
2025/10/18(米国), 19(日本)



有人宇宙技術部門
Humans in Space

をを目指す人にしか体験できない、心に残る言葉でした。
ウェビナー後のアンケートでは、「とても貴重な話が聞けた」「米田さんのチャレンジ精神に勇気をもらつた」との声が多く寄せられました。「アサインされる日を楽しみにしています」「これからも応援しています」とのメッセージも多くみられ、参加者の温かい気持ちを感じられました。

今回、訓練でご多忙の中、登壇いただいた米田宇宙飛行士に心より感謝申し上げます。これからのご活躍を期待しております。本報告記事が、当日の様子を少しでもお伝えする一助となれば幸いです。

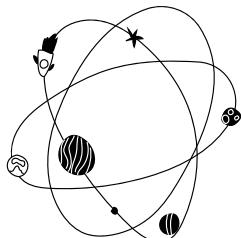
ちょっと一息

宇宙○×クイズ

- Q1. 太陽の表面温度は、およそ6000度である。
- Q2. 人類が地球から一番遠くに送った人工物は探査機ボイジャー1号である。
- Q3. 月には“風化”があるため、足跡は時間とともに消えていく。
- Q4. 太陽系の惑星の中で最も1日の長さが長いのは金星である。
- Q5. 宇宙空間では、沸点は地球上より高くなる。
- Q6. 銀河系には、太陽のような恒星が約1兆個あると考えられている。
- Q7. 地球から最も近い恒星「プロキシマ・ケンタウリ」までは光で約4.2年かかる。
- Q8. 宇宙飛行士は身長が2~3cm伸びることがある。
- Q9. 土星の“環”は永久的に存在すると考えられている。
- Q10. ブラックホールはすべて巨大で、太陽の数百万倍以上の質量をもつ。



- A1.○ 実際は約5,500~6,000°C。太陽の中心は1,500万°C以上。
- A2.○ 1977年打ち上げ。現在も太陽系の外を航行中。
- A3.× 大気がほぼ無いため風化が起こらず、アポロ宇宙飛行士の足跡は数百万年残ると言われる。
- A4.○ 金星は自転が極端に遅く、1回転するのに243日もかかる。
- Q5.× 気圧がほとんどゼロなので沸点は極端に低くなる（液体はすぐ気化する）。
- Q6.× 約1,000~4,000億個とされる。1兆は“局所銀河群”全体の規模に近い。
- Q7.○
- Q8.○ 無重力で背骨の間隔が広がるため。帰還すると元に戻る。
- Q9.× 氷の粒が重力や太陽風で減っており、1億年~数億年で消える可能性が指摘される。
- Q10.× 恒星が崩壊してできる「恒星質量ブラックホール」は、太陽の数倍~数十倍の質量。



このページでは医療の最前線でご活躍されているメディカルセンターの
ドクターにリレー方式でご登場いただき、健康と医療についてお話を頂きます。



今月号は土志田裕太先生から脳腸相関がご専門の神邊淳先生にバトンが移りました。

第251回 腸から始まる健康——腸内細菌がつくるこころと体のバランス

Baylor College of Medicine 研究員（獣医師）神邊 淳

皆さんこんにちは。餃子が美味しい栃木県宇都宮市出身の神邊淳と申します。現在はBaylor College of MedicineのCenter for Precision Environmental Healthに所属し、Shelly Buffington研究室で、腸内細菌叢と脳をつなぐ「腸脳相関“Gut—Brain Axis”」の研究を行っています。腸と脳はまったく別の臓器のように見えますが、実は神経や免疫、ホルモンを通じて密接に連携しています。「緊張するとお腹が痛くなる」「ストレスで胃腸の調子が悪くなる」——そんな経験にも、この腸とこころの深いつながりが関係しています。今回は、腸内細菌の基礎的なお話をを中心に、腸を整えることで体とこころを健やかに保つヒントをお伝えしたいと思います。

腸の中には100兆個の細菌が住んでいる

私たちヒトはおよそ10兆個の細胞から成り立っていますが、腸にはなんと約100兆個もの細菌がすみついでいます。その種類は400種以上ともいわれ、腸の中でバランスを取りながら共生しています。これを「腸内フローラ（腸内細菌叢」と呼びます。腸内細菌は、食べたものを分解して栄養の吸収を助けるほか、免疫の働きを支え、気分や睡眠に関わる物質もつくり出しています。腸の環境が整っている人はストレスへの抵抗力が高く、メンタルの安定にもつながることが分かってきました。最近では、腸内細菌がセロトニンなどの神経伝達物質の产生にも関与していることが明らかになり、腸内環境が「こころの健康」に深く関係していることが注目されています。

プロバイオティクス・プレバイオティクス・シンバイオティクス

腸内環境を整えるための考え方として、よく耳にするのがプロバイオティクス “Probiotics”、プレバイオティクス “Prebiotics”、そしてその両方を組み合わせたシンバイオティクス “Synbiotics”です。プロバイオティクスは体によい影響を与える「生きた菌」を摂取することで、ヨーグルト、納豆、味噌、キムチなどに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が代表的です。プレバイオティクスは腸の中にすむ善玉菌のエサとなる「食物繊維やオリゴ糖」を摂ることで、野菜、果物、豆類、海藻などが挙げられます。また、プロバイオティクスとプレバイオティクスを同時に摂り効果を高める「シンバイオティクス」という考え方もあります。ヨーグルトと果物、納豆と野菜、味噌汁と海藻など、日常の食事で自然に組み合せることができます。こうした小さな習慣の積み重ねが、腸を通して体とこころのバランスを整える第一歩になります。

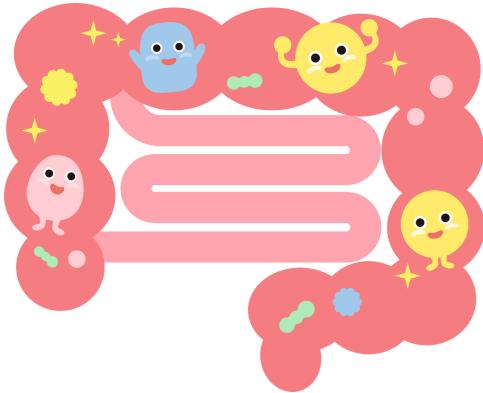
「合う菌」「合わない菌」がある

摂取したプロバイオティクスに対する反応には個人差があり、同じプロバイオティクスを摂っても調子がよくなる人もいれば、悪くなる人もいます。その理由は、腸内細菌叢の構成が育った環境や遺伝的要因によって形づくられるため、人それぞれ異なる腸内細菌叢を持つからだと考えられています。腸内細菌叢は離乳期にほぼ完成し、いったん定着すると、抗生物質の長期使用や大病を経験しない限り大きく変化することはありません。実際、ヨーグルトや発酵食品に含まれる菌の多くは腸に長く定着せず、摂取をやめると一週間ほどで腸内からなくなることが知られています。したがって、合う菌を見つけるには、「継続と記録」が大切です。プロバイオティクスを摂取してお腹の調子が悪いときは、思い切って別の種類に変えてみるのも良いでしょう。腸内細菌叢はまさに十人十色です。自分の腸に合う「相性の良い菌」を探すような気持ちで、楽しみながら試してみるのがおすすめです。



腸の菌を育てる「日々の食事」

外から新しい菌を取り入れるだけではなく、もともと腸の中にすんでいる菌に栄養を与えることも大切です。腸内細菌叢の研究はまだ発展の途上にあり、「これが絶対に健康に良い」と言い切れるものはほとんどありません。ただし、食物繊維を十分に摂ることが健康に良いという点については、広く一致した見解があります。特に水溶性食物繊維（海藻、豆類、果物などに多く含まれる）は、善玉菌のエサとなり、短鎖脂肪酸を生み出します。短鎖脂肪酸は腸の粘膜を保護し、炎症を抑え、脳の働きを安定させる役割も果たします。最近では、この短鎖脂肪酸が不安や抑うつといった気分の変化にも関与していることが報告されています。一方で、水溶性食物繊維といつても構造はさまざま、どの菌が好むかは種類によって異なります。ある食材を摂ってお腹の調子が悪くなる場合は、食物繊維の種類を変えることで改善することもあります。さらに、規則正しい食事、十分な睡眠、そしてストレスをためないことも腸の健康に欠かせません。腸といろは互いに影響し合ったため、心が疲れているときこそ、腸をいたわる食事を意識してみましょう。



おわりに

腸は「第一の脳」と呼ばれるほど、いろいろと密接につながっています。プロバイオティクスとプレバイオティクスを意識的に組み合わせる（いわゆるシンバイオティクス）ことで、自分に合った食習慣を見つけていくことが大切です。そうした日々の積み重ねが、腸内環境の安定と、こころと体のバランスを保つことにつながります。近年では、腸内細菌叢が睡眠の質や記憶力にも関与していることが報告されており、腸を整えることは單なる消化器の健康にとどまらず、生活全体の質を高める鍵にもなります。次の食事を選ぶとき、「これは私の腸内の細菌が喜ぶだろうか」と考えてみてください。その一口が、あなたの腸を、そしていろいろを整える第一歩になるはずです。



アメリカ流 “ダサ可愛い”冬の楽しみ

アメリカのホリデーシーズンに欠かせないのが「アグリーセーター」。雪だるまやトナカイ、派手なライトまで、とにかく“わざとダサく”するのがポイントです。

もともとは家庭で眠っていた古いセーターをネタにしたユーモアから始まり、今では会社のパーティーや学校行事でも人気のイベントに。街には専用のセーターが並び、その年の“いちばんダサい一着”を探すのも楽しみのひとつ。大人も子どもも笑顔になれる、アメリカならではの遊び心あふれる風習です。



令和7年度(2025-2026)11月 商工会理事会議員会議事録

日 時：2025年11月18日（火）17:00～17:50

会 場：三水会センター会議室

出席者：15名（うち名誉会員2名、理事委員9名、

代理2名、オブザー バー1名、事務局長1名）

欠席者：9名（うち会長委任7名、代理委任2名）

*会員消息

本日現在の会員数は、名誉会員11名、正個人会員960名（正団体会員数：118社）、準会員57名で、総会員数は1028名となっている。詳細については、商工会HPの「会員専用ページ」を参照。

夫には、ひとつ夢があります。それは、「いつかキャンピングカーでアメリカ横断をしてみたい」というものです。それを聞いた時、映画のような話に思えましたが、何度も耳にするうちに、私の心中にも、その夢の断片が住み着いていました。我が家には七歳と十歳の子供がいます。彼女達も、いつ行くのかと、楽しみにするようになりました。

そんな夫の夢の第一歩として、今、私達は、ヒューストンから近場へのキャンピングカーの旅を計画中です。目的地は、テキサス州西部のビッグベンドと、ニューメキシコ州のホワイトサンズです。年末年始の約十日間で、アウトドアを楽しむ旅にしたいと思っています。

実は私達は、日本で一年間、キャンピングカーのサブスクを利用していた経験があります。その経験が、今回アメリカ旅の準備にも活かせています。例えば、私は、エアウェイヴのようなマットレスと枕は絶対に持参すべし、というのはその時の大好きな学びです。私にとつて、キャンピングカーの快適度は、寝具にかかるといつても過言ではありません。長女は、Wi-Fiがなくても遊べるおりがみや工作キット等です。森や河原等、大自然に行く事が多く、殆どWi-Fiが通じないのでも、そんな中でも楽しめる道具は欠かせません。次女は、ふかふかのお気に入りの毛布です。これがあれば私が添い寝をしなくとも心地良く眠ってくれます。夫は、強力に眠気の覚めるガムです。

今、私達は情報収集の真っ最中です。最初に考えたのは、その時期に行って安全かどうかです。年末の西部は冷え込みます。標高の高いビッグベンド周辺では道路の凍結が心配です。ホワイトサンズも、白い砂丘とはい

え冬は意外と冷えるそうで、防寒対策は必須です。同時に、キャンピングカーのレンタル会社も比較検討中です。Cruise Americaのような全米展開の大手から、ローカル業者、更にはOutdoorsyのような個人間レンタルもあり、それぞれにメリットとデメリットがあります。価格はもちろん、受け渡しの利便性、保険の内容、RVのサイズなど、見れば見るほど迷ってしまいます。自分にとって何が重要か、点数をつけながら、選んでいます。

そして、今抱えている最大の課題が、子連れでどう楽しむかです。長距離移動や寒い気候に不安がないわけではありません。しかし、自然の中で焚き火をしたり、星空を眺めたり、家族で協力して旅をする体験は、きっと一生の思い出になるはずです。日本で旅をした時も、子供達は車内生活にすぐ慣れて、寧ろ「今日はどこに泊まるの?」と毎日ワクワクしていたのを覚えています。

現時点では、ヒューストンから西へと向かい、途中フォート・ストックトンで一泊し、ビッグベンドで山と星空を満喫し、ホワイトサンズで砂丘を体感し、ロズウェルで未知と遭遇し、ミッドウェイで休憩し、ヒューストンに戻るというルートが有力候補です。道中はなるべくゆっくり、寄り道をしながら、途中で美味しいお店を見つけたら立ち寄り、疲れたら早めにキャンプサイトで休む。そんな気ままなスタイルの旅を想像しています。旅はまだ始まっています。でも、「どこに行こう?」「何を持っていく?」と考えているこの時間こそが、既に旅の一部なのかもしれません。

今、正に私達は、家族でのキャンピングカーの旅をしていつかのアメリカ横断の夢に向けて、小さなエンジンが動き出したところです。

第254回 ヒューストン日記 佐々木 留美さん



循環器科、整形外傷外科、神経科など急性期病棟での経験を活かし、現在は内科を中心に、慢性疾患や生活習慣病の患者への長期的な栄養サポートを行っています。臨床の現場に加え、子どもたちへの食育活動や在邦人を対象とした健康セミナーなど、地域に根ざした「食と健康」の活動にも力を注いでいます。

体にやさしい栄養

アメリカでできる健康的な食生活



「お酒は適量が大切」とよく言われますが、人付き合いで避けられなかつたり、嗜好品として日常的に楽しむ方も多いでしょう。米国で広く用いられている基準では、健常な成人男性は一日二杯まで、成人女性（妊婦を除く）は一日一杯までが適量とされています。一度に大量の飲酒をすることは、体への負担が大きくなります。例えば、週に一日七杯を飲む場合と、一日一杯を七日間続けて飲む場合とでは、前者の方が体に与える影響は大きくなります。栄養面から見ても、飲酒において注意すべき点があります。

まず、すべての食品にカロリーがあります。アルコールは一グラムあたり七カロリーで、これは炭水化物やたんぱく質（各四カロリー）と脂質（九カロリー）の中間に位置します。一部の研究では、適量の飲酒は健康に良いとされる結果もありますが、アルコールそのものにはビタミンやミネラルなどの栄養素は含まれていません。普段お酒を飲まない方が、無理に飲酒を始める必要はありません。

また代謝の面では、飲酒時には体内においてアルコールの分解が最優先されます。そのため、飲酒時に摂取した食事の消化・吸収は一時的に後回しになります。ただし、飲酒前に食事をしておくことで、アルコールの吸収がゆるやかになり、体への負担を軽減できます。さらに、食べ物の消化には時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、結果として飲酒量を抑えやすいという利点があります。

お酒と栄養の基礎知識

「お酒は適量が大切」とよく言われますが、人付き合いで避けられなかつたり、嗜好品として日常的に楽しむ方も多いでしょう。米国で広く用いられている基準では、健常な成人男性は一日二杯まで、成人女性（妊婦を除く）は一日一杯までが適量とされています。一度に大量の飲酒をすることは、体への負担が大きくなります。例えば、週に一日七杯を飲む場合と、一日一杯を七日間続けて飲む場合とでは、前者の方が体に与える影響は大きくなります。栄養面から見ても、飲酒において注意すべき点があります。

まず、すべての食品にカロリーがあります。アルコールは一グラムあたり七カロリーで、これは炭水化物やたんぱく質（各四カロリー）と脂質（九カロリー）の中間に位置します。

一部の研究では、適量の飲酒は健康に良いとされる結果もありますが、アルコールそのものにはビタミンやミネラルなどの栄養素は含まれていません。普段お酒を飲まない方が、無理に飲酒を始める必要はありません。

また代謝の面では、飲酒時には体内においてアルコールの分解が最優先されます。そのため、飲酒時に摂取した食事の消化・吸収は一時的に後回しになります。ただし、飲酒前に食事をしておくことで、アルコールの吸収がゆるやかになり、体への負担を軽減できます。さらに、食べ物の消化には時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、結果として飲酒量を抑えやすいという利点があります。

飲酒と食欲の関係

飲酒時に、お酒だけで満腹になる方や、逆に飲んだ後に「締めの一品」が欲しくなる方もいるかもしれません。お酒だけで満腹になる理由の一つは、前述の通り食べ物の消化が遅れ、空腹を感じにくくなるためです。また、アルコール自体が高カロリーであるため、脳が一時的に満腹と錯覚することもあります。しかしお酒だけで満腹となり、食事をあまり摂らない状態が続くと、必要な栄養が不足するおそれがあります。そのため、飲酒前に食事をしっかりと摂っておくことは、栄養補給の面でも飲みすぎ防止の面でも有効です。一方、飲酒後に空腹感を覚えることもあります。その理由としては、以下のようない点が挙げられます。



1. アルコールは空腹ホルモンである「グレリン」を刺激し、満腹ホルモン「レプチン」を抑制する。
2. アルコールが脳の食欲を司る部分を刺激し、実際に空腹でなくとも空腹感を引き起す。
3. アルコールによって判断能力が低下し、食欲が増進される。
4. 飲酒により血糖値が低下し、空腹感を感じることがある（特に糖尿病のある方に多く見られる）。空腹時の飲酒や、直前に激しい運動をした場合にも血糖値が下がりやすい。糖尿病のある方は、飲酒について医師や管理栄養士の指導を受けることをおすすめします。

飲酒時の栄養アドバイス

お酒を飲む際には、空腹を避け、食事とともに適量を楽しむことを心がけましょう。これはアルコールの代謝をゆるやかにするだけでなく、食事から必要な栄養素を確保することにもつながります。また、アルコールには利尿作用があるため、水分をこまめに補給し脱水を防ぐことも大切です。飲酒量の調整が難しい場合には、炭酸水（スパークリングウォーター）を併用するのも一つの方法です。炭酸水は胃をふくらませ、満腹感を得やすいため、飲みすぎや食べすぎを自然に抑える効果が期待できます。レモンやライムを加えたり、無糖のフレーバー炭酸水を選ぶと、さっぱりとした味わいで満足感が得られます。

年末年始は会食や集まりが増える季節です。ご自身の体を気遣いながら、食事とお酒の時間を、心地よく楽しんでいただければと思います。



こうした飲酒時の空腹感がある場合、多くの人は高塩分・高脂肪・高カロリーの食品を好みやすくなります。その結果、アルコールと食事の双方による過剰なカロリー摂取となることがあります。空腹を感じた際には、野菜スティック、果物、ポップコーンなど食物繊維が多い食品が適しています。また、ナッツ、チーズ、枝豆など、たんぱく質を含む食品は満足感を得やすくなります。

Houston Walker



クリスマスイルミネーション & ホリデーイベント

■開催中 - Dec. 28

Coca-Cola's Classic Christmas@ Memorial City Mall

メモリアルシティモールの屋外エリアで開催される、コカコーラクリスマスイベント。光のトレイル、雪のジャイアント滑り台、アイスリンク、ホームデポによるクラフトコーナーやコカコーラ・トラックなどが楽しめます。



■開催中 - Dec. 31

River Oaks Christmas Lights Tour@ River Oaks

大豪邸が立ち並ぶリバーオークスのイルミネーションは一見の価値あり！リバーオークスブルバードを目指してセルフガイドツアーでお楽しみください。サンタに会えるサンタハウスはDel Monte Aveにあるので、こちらもチェックしてみて下さいね。

■開催中 - Dec. 31

City Lights Downtown Holiday Magic@ Downtown

ダウンタウン各所をイルミネーションが彩ります。ディスカバリークリーンにはアイスリンクがオープン、George Brown Convention Centerに面するペバーミントステージでは毎週土曜夜のライブ演奏がホリデームードを高めてくれます。そのほか市庁舎には巨大なツリーがディスプレイされ、ダイキンパークでも今年初の球場ホリデーライツAstros Light up the Parkがお目見えしています。

※内容は記事執筆時点の情報に基づいています。変更になる場合もありますので、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。

(ファーガソンステガー 佐野仁美)

■開催中 - Jan. 4

2025 Santa's Wonderland@ College Station

ヒューストンより北西に1時間半、サンタワンダーランドが今年もやってきます。3万個ものクリスマスライツに加えて、サンタとの写真撮影、人工雪で遊べるスノープレイグラウンド、アイススケート、荷馬車にブルライド体験、ライブ演奏、ホリデーショッピングなど、テキサスサイズのクリスマスアトラクションが集合。

■開催中 - Jan. 3

Holiday in The Gardens @ Moody Gardens

ガルベストンのムーディーガーデンでは、イルミネーションのほか数々の氷の彫刻展示や巨大な氷の滑り台、クリスマストレイン、アイスリンクに4Dシアターのホリデー映画、ダンスショーまで楽しめます。アイススケートに行かれる際は、手袋や帽子をどうぞお忘れなく。

■開催中 - Jan. 4

Magical Winter Lights@ Fort Bend County Fairgrounds

ローゼンバーグで評判のウィンターライツが開催されます。今年は空中ショーや炎を使ったアクロバティックショーが加わり、動くスペースシャトルや恐竜の色鮮やかなランタンがイルミネーションと共に演します。遊園地ゾーンもあり、氷や海の世界のゾーンではエルサやマーメイドなどのキャラクターに会えるかも。

～そのほかのイベント～

■Jan 10&11

Chevron Houston Marathon 2026@ George R. Brown Convention

ダウンタウンからヒューストンの街をぐるり一周するマラソン、あなたも一度挑戦してみませんか？応援しに行くだけでもパワーをもらえそう。10日は5K、11日はハーフとフルマラソンが行われ、両日ともディスカバリークリーンではランフェスティバルが開催されます。

編集後記

ヒューストンでも日ごとに冷え込みが増し、季節の移ろいを感じる頃となりました。暖かい気候の印象からつい軽装で出かけがちですが、気温差の大きい時期ですので、どうかお身体を大切に、暖かくお過ごしください。

ヒューストンに来て一年余りが経ちました。カナダの田舎町や日本の長野県のど田舎で暮らしていた私は、自然の少ない車の行き来の激しい都会で暮らせるのかと案じておりました。しかし改めて実感しているのは、この街の魅力が都市としての多様性やダイナミズムにとどまらず、商工会の皆様をはじめ、ここで出会う方々の見識、知的好奇心、そして温かな交流によって支えられているということです。日々の何気ない会話や助け合いの気持ちに触れるたび、このコミュニティの一員として過ごせることへの感謝が深まります。多様な背景を持つ皆様との対話は新たな視点をもたらし、この地域が持つ奥行きと豊かさを改めて感じさせてくれます。

年末年始に向けて街も華やかになり、さまざまな催しが予定されています。忘年会や新年の集いなど、皆様とお会いできる機会を心より楽しみしております。お忙しい時期ではございますが、あたたかな時間を共有できましたら幸いです。

どうぞ健やかで穏やかな年末年始をお迎えください。来年も引き続き、ガルフストリームをご愛読いただけますようお願い申し上げます。

(編集委員 共田 昌恵)

ガ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

ガルフストリームは、ホームページでも閲覧可能です。

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

免責事項

掲載情報の正確性・安全性は保証しません。内容は更新等により変更・陳腐化する場合があります。掲載内容およびリンク先の利用に伴う損害について、当会は一切責任を負いません。リンク先は各運営者の責任であり、利用は自己責任でお願いします。

著作権等

本ニュースレターおよび記事の知的財産権は、ヒューストン日本商工会（JBAH）または各執筆者に帰属します。権利者の書面許諾なく複製・配布・送信等を禁じます。許諾は JBAH info@jbahouston.orgまでご連絡ください。© 2025 Japan Business Association of Houston. All rights reserved.

発行：ヒューストン日本商工会
発行責任者：川上 篤樹

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