



# ワン!モア ヒューストン

## Vol. 16 犬のお散歩ボランティア

川原志津香(家庭犬しつけインストラクター)

みなさんは、動物保護施設(アニマル・シェルター)をご存知でしょうか。動物保護施設というものは、迷子になったペット、元の飼い主に放棄されたペット、不適正飼育により警察が保護した動物などが集められ、新しい飼い主との出会いを待つ場所のことをいいます。ヒューストン近郊に30ヶ所ほどあるシェルターの中で最も長い歴

史を誇るのは、ヒューストンSPCA(SPCA=Society for the Prevention of Cruelty to Animals 動物虐待防止協会。以下、HSPCA)で、昨年で創立100周年を迎えました。今回はここでのボランティアについてご紹介したいと思います。

どこの動物保護施設でも随時ボランティアを募集していますが、多くの場合オリエンテーションを受けてから犬、猫、ウサギなど小動物、といった担当分野が決まります。私は、HSPCAで通算8年間、犬の散歩の担当としつけ教室のアシスタントをしてきました。初めてのシフトの日にベテランのボランティアの人から細かに指導を受け、ドキドキしながら犬の散歩をこなしたのを今でもよく覚えています。

犬の散歩ボランティアの主な仕事は、犬を1頭ずつ自分の部屋から出して建物の外に連れて行き、排泄をさせたり気分転換に散歩したりすることです。悲壮感漂う犬ばかりかと思えばとんでもない！人に甘えてきたり、一心不乱に芝生の匂い嗅ぎをしたり、おもちゃ遊びに誘うと大喜びでのって



H S P C A の小型犬のエリア

きたり、1頭1頭個性があります。どの犬も散歩中は良い笑顔を見せてくれて、自分の部屋に戻ると満足そうに昼寝を始めたりするので、見ていてこちらが嬉しくなります。一般の方が訪れたときに、犬たちが落ち着いた表情をしていると、譲渡の可能性も高くなります。犬担当のボランティアの醍醐味は、やはりお世話をした犬が新しい家族に迎えられるということでしょう。「この犬のことを教えて」、「この犬と会ってみたいんだけど」と来館者に呼び止められたときには、「よし！」と心の中でガツツポーズをしています。

実際にボランティアをしてみると、様々な人が関わっていることに驚きます。仕事が休みの日に来ている人もいれば、ボランティア・クレジットを稼ぐために通っている学生さんもいます。ボランティアをしながらいつか自分に合う犬と出会いたいという人もいました。タオルなどの洗濯担当や受付といった、犬と直接触れ合わないところで活躍する人もいて、動物のために何かしたいという一人一人の気持ちが大きな力になってシェルターの運営を支えていることがよく分かります。ボランティア活動の盛んなアメリカだからこそできる経験なので、私自身も微力ながら続けていきたいと思っています。

シェルターって、一般の人が行つても良い場所だったんだ！と興味を持った方は、ぜひ一度訪れてみてください。子供向けのイベントやシェルターを紹介するためのオープンハウスが開催されることもあります。多くの方に気軽に足を運んでもらって、犬たち猫たちが新しい家に迎えてもらうチャンスが増えることを願っています。



シェルターの犬とお散歩



お散歩した後はみんなご機



## 体にやさしい栄養

VOL.3

### アメリカが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した。



#### 在米アジア人の食生活

異国に移り住んだ人達が、母国の習慣や文化を保ちながら移住先の文化とうまく融合して行く過程を”acculturation”と言います。アメリカに移り住みながらも、食事は基本的に日本食の方も多いのでは無いでしょうか？アメリカに共存する人種で比べると、アジア人は一番塩分の摂取量が多いとも言われています。この塩分源は主にお米、パン、汁物であり、食卓で料理に塩を追加する事は少ない代わりに、調理中に加えられる塩分が多いのが特徴です。



#### 塩分摂取量

塩分の摂取目安量は一般的に1日2.3グラム(小さじスプーン1杯)と言われています。健康状態によっては、医師からこれよりも少ない量を指定される場合もあります。醤油大さじ1杯には3グラム、味噌大さじ1杯には2グラムの塩分が含まれます。塩分の摂り過ぎは高血圧、臓器への負担、浮腫み等を引き起こす恐れがあります。

→ 高塩分の食品：缶製品、冷凍食品、加工品、スナック菓子等、賞味期限が長いものは塩分が多くなる傾向にあります。これは塩が食品を長期保存させる役割を担っている為です。

→ 気を付けるポイント：出来るだけ自然のものを食べる(自炊)、自炊時は塩の量を減らして調味料や薬味を上手に使う、缶製品や加工品を購入する際は「減塩(low sodium)」を選んだり水通しができるもの(缶の野菜や豆)は水で洗つてから使用する。

→ 調理案：はつきりとした味付けはカレー粉や生姜、唐辛子。酸味の効いた味付けは酢やレモン(ライム)汁。旨味や味に深さを付けるなら鰯節や昆布で出汁を取る。洋食の肉、魚、パスタ料理はハーブで風味を付ける。



#### 食品ラベル

加工品には商品裏に必ず食品ラベルが付いています。塩の化学名はsodiumです。ラベルの上部には”serving size”と1人の1食の摂取基準量(「適量」ではなく一般的に1人が消費する平均量)が書かれています。ラベル内の数値は全てこの1人の1食の量に基づいています。イメージ画像は食パンのラベルですが、摂取基準量は1枚で、その際の塩分量は180ミリグラム(0.18グラム)です。買い物に行かれた際には、是非ラベルを比較して塩分量の少ない商品を選ぶようにしましょう。

Nutrition Facts	
15 servings per container	Serving size
Calories 110 % Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
<b>Sodium 180mg</b>	8%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 4g Added Sugars	7%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg 0%	• Calcium 50mg 4%
Iron 1.2mg 6%	• Potassium 110mg 2%

\* The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

体にやさしい栄養【 パックナンバー】

VOL.1

VOL.2