



アメリカでの食生活



川口 亜巳

(米国登録管理栄養士)

Ami Kawaguchi, RD LD



MEMORIAL
HERMANN

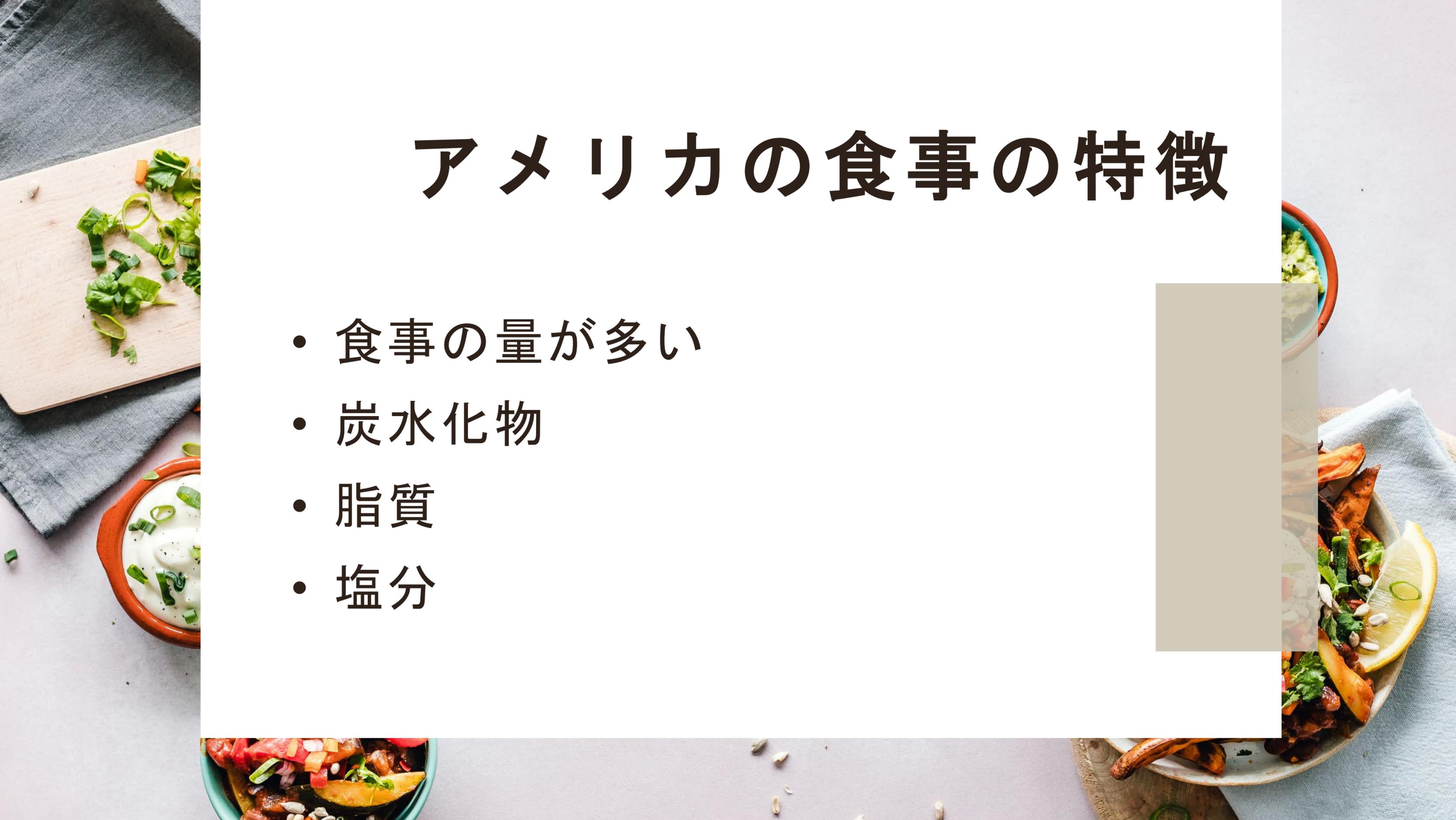


自己紹介

- 静岡市生まれ、在米歴20年弱
- フロリダ州マイアミ市の病院で勤務
- 地域の子供たちを対象に、栄養の教室を受け持つ
- テキサス州US Department of Agriculture、
NASA Nutritional Biochemical Lab他で研究研修
- 現在はヒューストン市Memorial Hermann病院勤務

アメリカの食事の特徴

- 食事の量が多い
- 炭水化物
- 脂質
- 塩分



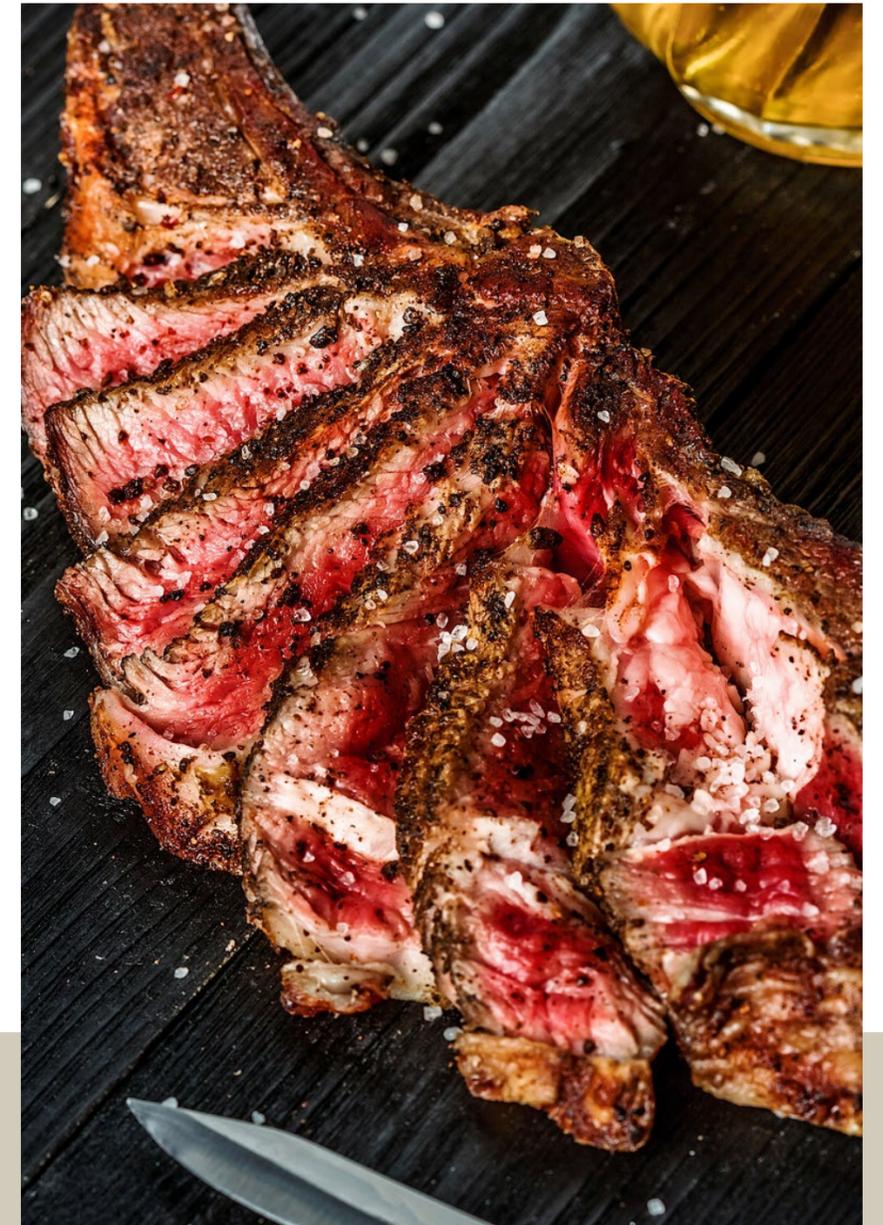


炭水化物

- お米、パン、パスタやデンプン製品に多く含まれる
- 体のエネルギー源
- 摂取しすぎると血糖値が上昇、糖尿病のリスク

脂質

- 1グラム9キロカロリー
- 脂身は取り除く
- エアフライヤーや蒸して調理





塩分

- 加工品に多く含まれる
- 目安は1日2.3グラム
- 「減塩」を選ぶ
- 香草、スパイス、薬味を利用して塩分を控える





www.hormel.com/brands/hormel-black-label-bacon/product/lower-sodium-bacon/

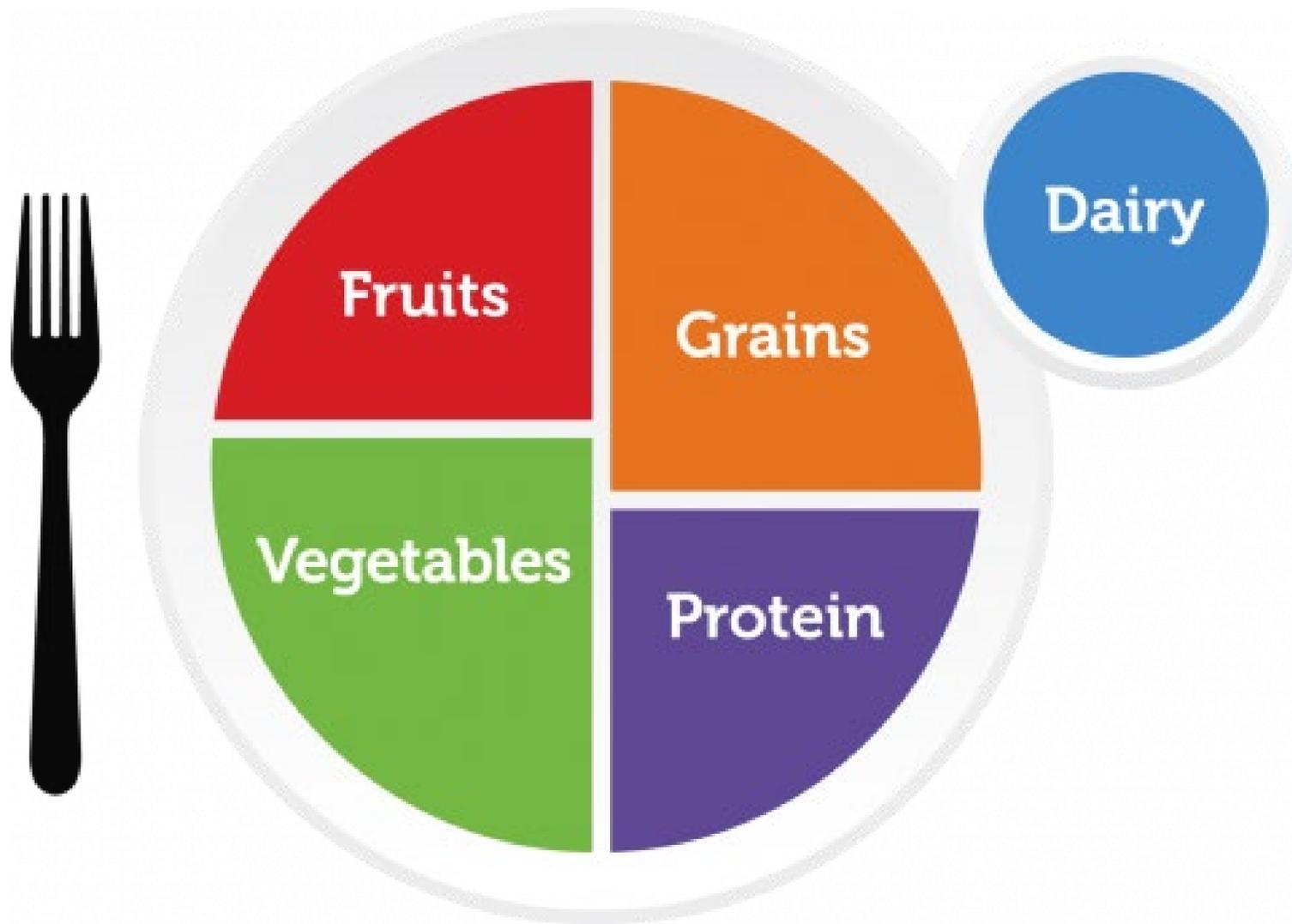
塩分

- 「減塩」 = Low sodium
- 缶製品は水に通してから使うことも可能



www.bushbeans.com/en_US/product/reduced-sodium-black-beans

- バランスが大切！

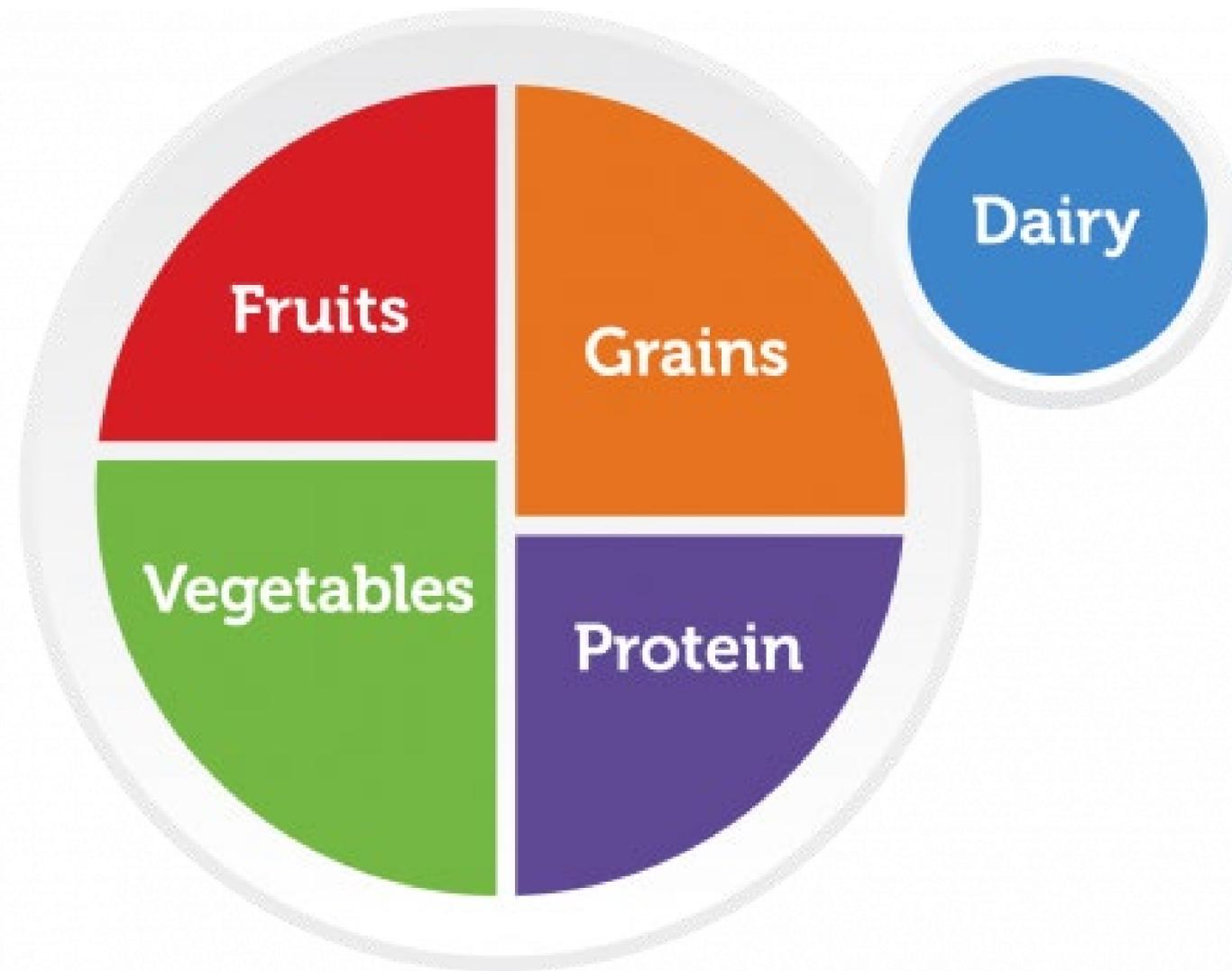


www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate

食事の目安



- バランスが大切！



www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate

食事の目安





3 oz (85g) = タンパク質1人前

食事の目安

カルシウム

- 牛乳、チーズ、ヨーグルト
- 豆類、アーモンド、胡麻、ケール



外食時、出張時のポイント

- 意識して野菜を摂る



外食時、出張時のポイント

- アルコールは適度に
- 「エンプティ・カロリー」
- 他の栄養素の吸収を妨げる
- お酒だけで満腹になりやすい



便利な食事サービス



- **Meal Simple by H-E-B**

(調理済み / 簡単な加熱要)

www.heb.com/discover/meal-simple

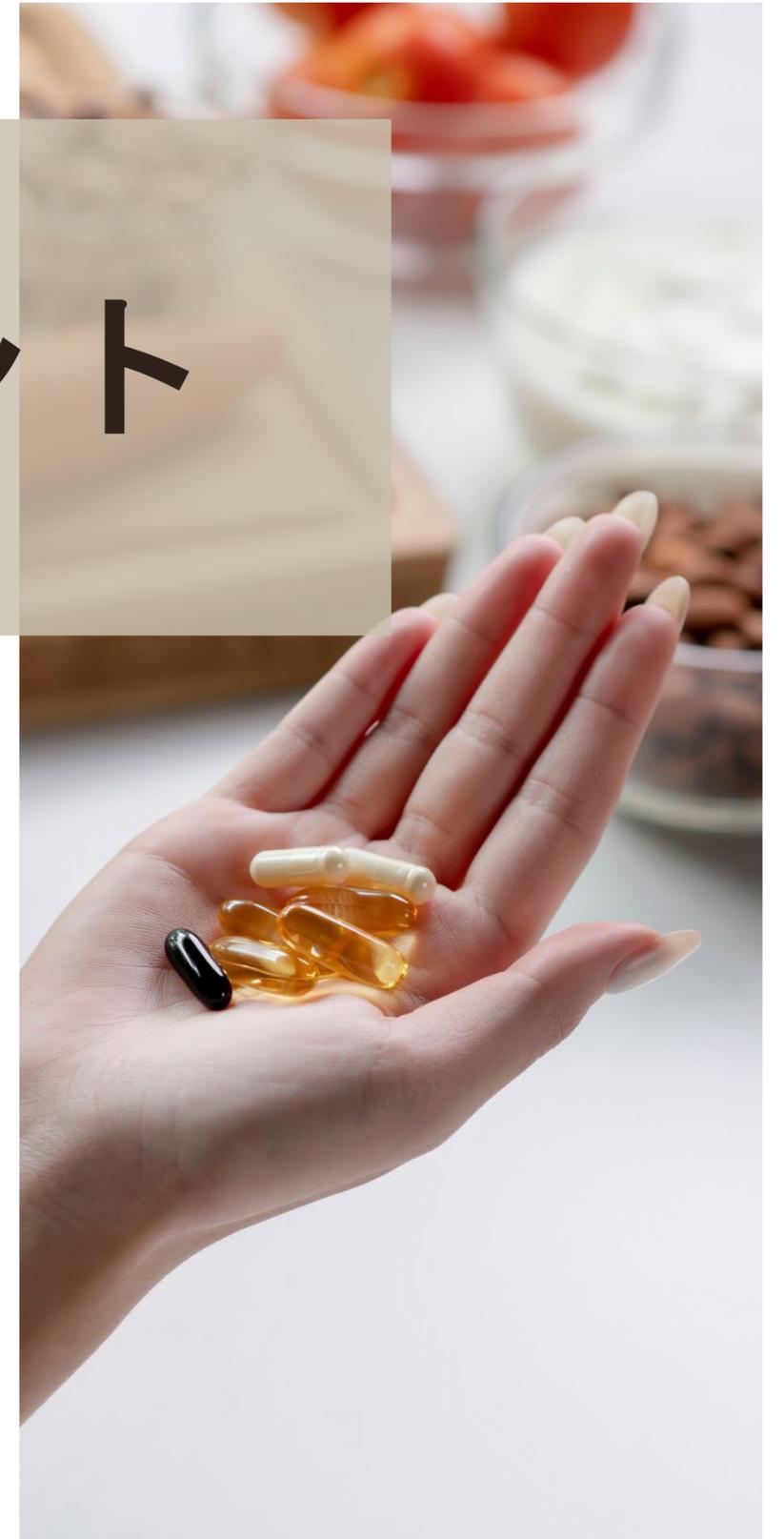
- **Hello Fresh**

(食材とレシピの配達サービス)

www.hellofresh.com

サプリメント

- 基本的には自然の食材で栄養摂取
- オメガ3脂肪酸:
サーモン、サーディン、
クルミ、パンプキン
シード、キャノーラ油



食事量の調節

- 「持ち帰り」を利用
- ゆっくり食事
- こまめな食事・間食
- ホールグレイン(全粒穀物)や玄米
- 適度な運動



家族の食事管理

- 学校給食では野菜摂取が義務付けられている
- 自宅での食事管理が重要
- ヘルシーなおやつ
- 料理の手伝い



レシピ例



管理栄養士 監修

チリ・ポップコーン

管理栄養士 監修

プレーンのポップコーン 5カップ
ライム1個分のしぼり汁 (又はライムジュース 大さじ1)
チリパウダー 大さじ1

ポップコーンは食物繊維が豊富。腹持ちが良い健康的なスナックです。材料をボウルで混ぜ合わせるだけ。お子様でも簡単に作れ、味付けも自由に変えられます!

管理栄養士 監修

トナカイのクラッカー

食物繊維・タンパク質・炭水化物が楽しく、簡単に摂れる!

材料

- ・ホールグレインのクラッカー
- ・ピーナッツバター
- ・レーズン
- ・プレッツェル

作り方

クラッカーにピーナッツバターを塗り、プレッツェルでトナカイの角、レーズンで目と鼻を作る。

管理栄養士 監修

おうちで作れる 簡単! トレイル・ミックス

HEALTHY SNACK TRAIL MIX

Cheerios、ヨーグルトレーズン、チョコレート、バナナチップスを混ぜるだけ!

主な栄養素

Cheerios 炭水化物・食物繊維
ヨーグルトレーズン タンパク質・ビタミン
(ダーク)チョコレート 抗酸化物質

管理栄養士 考案

ズッキーニピザ

ズッキーニ 適量
トマトソース 適量
チーズ(シュレッド) 適量
お好みでペペロニやソーセージ、オリーブをトッピング。

作り方

ズッキーニを5ミリ幅の輪切りに切り、トマトソースとチーズをのせる。トースターか350Fのオーブンで15分程度焼く。

写真はイメージ

管理栄養士 考案

アイスクャンディー

ギリシャヨーグルトでカルシウム摂取、腸内環境も整う!

材料

- ・お好みの果物(冷凍可) 適量
- ・ギリシャヨーグルト 適量
- ・はちみつ お好み量
- ・レモン汁 お好み量

作り方

全ての材料をミキサーにかけた後、製氷皿かアイスパー型に流し込む。3時間程度冷凍したら出来上がり!
※アイスパーを利用される際は、棒が壁に刺れぬようご注意ください。

管理栄養士 考案

カリカリ ひよこ豆

食物繊維、タンパク質が豊富。味付けもお好みで変更可!

材料

- ♥ ひよこ豆 1缶
- ♥ 油 適量
- ♥ 黒糖 小さじ1
- ♥ シナモンパウダー 適量

作り方

- 1) ひよこ豆をザルにあげて水で洗う。
- 2) 水を切り、よく乾燥させる。
- 3) 熱したフライパンに油を入れ、ひよこ豆がカリッとすするまで炒める。シナモンパウダーと黒糖を振りかけて完成。

シナモンと黒糖の代わりに、...

管理栄養士 考案

マンゴーラッシー

材料

冷凍マンゴー 2カップ
無脂肪プレーンヨーグルト 2カップ
ハチミツ 大さじ4杯

全ての材料をミキサーにかけるだけ! ビタミンやタンパク質が豊富なドリンク。

管理栄養士 考案

ブロッコリーナゲット

野菜をたっぷり使ったおやつ。ケチャップを付けて、ナゲットのように食べられます。

材料

- ・ブロッコリー(冷凍可) 2カップ
※ブロッコリー1カップと人参1カップでも代用可
- ・卵 1つ
- ・チェダーチーズ(シュレッド) 1/3カップ
- ・パン粉(材料と混ぜる分) 1/3カップ
- ・★パン粉(焼く時に使う分) 1/3カップ
- ・塩、コショウ、オニオンパウダー 適量

- 1) ★以外の材料を全て一緒にミキサーにかける。
- 2) スプーンで一口大を取り、平たく形を作る。
- 3) ★のパン粉を両面にまぶせる。

管理栄養士 考案

ヨーグルトバーク

材料

ギリシャヨーグルト 適量
お好みのフルーツ 適量
ハチミツ 適量

- 1) ヨーグルトとハチミツを混ぜ、バットに平らに流す。
- 2) お好みのフルーツを飾り付け、冷凍庫で3~4時間凍らせる。
- 3) お好みの大きさに切って完成。



詳しいレシピはこちらから!



まとめ

- 炭水化物、脂肪分、塩分に配慮した食事
- 栄養素や量のバランスの取れた食事

THANK YOU

For listening

