

# 健康的な生活

テキサス大学

5月号

## 忠告コーナー

### 健康食の助言

ホーリー・オルソン

疑いなく、十分に栄養を取るのはい健康と強い身体に必要なんです。皆さんは、こういうことをよく聞いても、実を言うと、「健康食」の意味の分からない人がたくさんいます。だから、健康的な食べ方を簡単に説明させて下さい。

最初の重要な事実は、人間の身体は、主な栄養素が六つ要ります。この大切な栄養素は、**水とビタミンと鉱物と炭水化物と脂肪と蛋白質**なんです。この栄養素を得るために、毎日いろいろな特定の食べ物と飲み物を飲食しなければなりません。次に述べることは、毎日飲食すべき物のリストです。

### 穀物

穀物を食べれば、エネルギーがたくさん供給されます。その上、穀物は身体によい食物繊維とビタミンでいっぱい、おいしい穀物食品は多いです。例えば、パンとかシリアル（コーンフレーク）とかご飯とかオートミールなどは全部とても健康的な食べ物なんです。毎日の適当な量は、5盛りから10盛りの間です。

穀物の1盛りの例：

- \* パンが1きれ
- \* シリアルが小さいボール一杯
- \* ご飯が茶碗一杯



### 野菜と果物

野菜も果物もビタミンと栄養素と食物繊維がたくさんあります。野菜の場合には、濃緑色とオレンジ色のが一番よいです。例えば、にんじんは視力によいです。果物の場合にも、オレンジ色のが最高です。果物と野菜のほかのいい点はいろいろな種類があつて、カロリーと脂肪が少ないんです。果物と野菜の毎日の適当な量も、5盛りから10盛りの間です。

果物と野菜の1盛りの例：

- \* 中型りんごの1個
- \* ジュースがコップ一杯
- \* 小さいサラダ



## 乳製品

乳製品はカルシウムとビタミン「D」の大事なもとなので、骨に重要です。乳製品もいろいろな種類があって、例はミルクとかヨーグルトとかチーズなどです。乳製品は脂肪とカロリーの内容が高いので、毎日の適当な量は2盛りか3盛りだけです。

乳製品の1盛りの例：

- \* ミルクがコップ一杯
- \* 小さいチーズが一個
- \* ヨーグルトが小さいボール一杯



## 蛋白質の食品

蛋白質は筋肉に必要なんです。蛋白質のある食べ物の例は肉とかシーフードとか豆とか卵などです。肉は鉄（鉄物）とほかの栄養素が多いです。でも、肉を食べたかったら、なるべく脂肪の内容の少ないのを買った方がいいです。蛋白質のある食べ物の場合は、毎日盛りが二つか三つ食べるべきです。

蛋白質の食品の1盛りの例：

- \* 魚や鳥肉や牛肉が小さいヒレ一つ
- \* 卵が1個
- \* 豆が小さいボール一杯



## 飲料水

上記の栄養素は全部とても大切なんですが、多分一番身体に重要な栄養素は水です。人間の身体の水の内容は、大体55パーセントです。水は、すべての身体の機能に必要なので、誰も水なしで生きられないんです。だから、少なくとも、毎日水を8杯飲んだ方がいいです。



一般的に言えば、ジャンクフードを食べて、コーラばかり飲むのは本当に健康に悪いです。先に述べたように、身体は特定の栄養素が要ります。しかし、それは栄養になる食べ物を食べ過ぎてもいいというわけではありません。もちろん健康的な物を食べるべきですが、食べ過ぎるのも健康によくないんです。

この情報は健康的な食べ物を選ぶのを手伝います。実は、健康食を食べたら、きっと気分がよくなります。それでは、みんな、体を大事にして下さい。



## 俳句

冬の暗示…  
雪を頂く  
遠い山



### スイート・トメートス：ヘルシー・レストラン

キバリオ・アリッサ



1983年に、カリフォルニアに第一のスイート・トメートスというレストランが建てられた。今、アメリカに90軒ぐらいある。テキサスのヒューストンには、このレストランは四軒がある。料理はとてもおいしくてヘルシーで、スイート・トメートスは有名なレストランである。2005年八月に、スイート・トメートスは賞をもらった。それは「レストラン・アンド・インスティテューションズ・コンスマーズ・チョイス」である。すごいことである。

スイート・トメートスのメニューのリストは長い。初めてレストランへ行くたくさんの方は、レストランにはサラダばかりあると思う。でもスイート・トメートスでは八つのサラダと六つのスープと三つのパスタと八つのマフィンと六つのデザートがある。いつも材料は新しい。メニューのリストはその日によって違う。デザートはソフト・アイスとチョコレート・プディングである。おもしろい料理は「中国のかにサラダ」とか「ワンタンと鶏肉サラダ」である。私は「クラブ・ブルー・BLT」サラダが一番好きである。ポテト・スープはスープ中で一番おいしい。でも全部の料理はおいしい。バッフェイのレストランだから、スイート・トメートスへ行った時には、なるべくたくさん料理を食べるべきである。



毎日、午前十一時から午後九時まで営業している。金曜日と土曜日に、午後十時まで営業する。昼ごはんの時に、レストランはとても忙しい。だから、レストランに早く着けばいいと思う。おそく着いたら、待たなければならないだろう。とてもわずらしい。スイート・トメートスはスーパー・サラダのようなレストランである。スイート・トメートスの値段はスーパー・サラダの値段よりちょっと高い。でも、スイート・トメートスはスーパー・サラダよりおいしい。そして、スイート・トメートスはスーパー・サラダよりきれいなところである。

スイート・トメートスのウェブアドレスは「[www.sweettomatoes.com](http://www.sweettomatoes.com)」である。そこにはレストランの歴史が読める。メニューとレストランのばしょも見られる。メニュー・リストの栄養も見られる。そして、ギフト・カードが買える。ギフト・カードを買ったことがある。いいプレゼントである。そのウェブサイトはとても助かっている。ヘルシーな料理が好き食べたら、スイート・トメートスへ行くべきであるよ。いいレストランである！



### 毎日運動はぜったいにできる

ブスタマンテ・ジェーピー



アメリカではほとんどみんなが運動をあまりしないが、やはりするべきである。あまり運動しないアメリカ人から“運動する時間がないから、やせることができません”と聞いたら、私は腹が立つ。もちろん、運動することは難しいが、アメリカは世界で一番太っている国である。だから、アメリカ人がダイエットしたければ、もし毎週運動したら、ぜったいにやせる。

どうやってやせるかと聞いたら、いつもみんなはダイエットが一番いいと言う。私は毎週運動することをけいかくした。必ずしもきつい運動をすれば、やせるというわけではない。私は、4年前、35ポンドやせた。それは本当に大変だったが、できた。だから、みんなもやせることができるはずである。毎週けいかくをすれば、やせることはもっとやさしくなると思う。きせつによって違うが、たいいてい同じけいかくでできる。私がせいこうしたので、そのけいかくはいい例だと思う。だから、私のけいかくを実行したら、やせることができるはずである。



最初は、体はこわれそうだったので、私は毎日運動できなかつた。月曜日と水曜日と金曜日には、早めに起きて走った。授業があつたら、もっと早めに起きて10分くらいでもいいので、朝ごはんを食べる前に走つたらいい。朝早く起きて運動することでもっとやせることができる。その運動のけいかくは新しいので、無理をしない方がいいのである。だから、最初は10分くらい走ってから、シャワーを浴びるといい。毎日走ることをしたら、最初は週に三日走つたら足りるが、なれたら、ふやしてもいいと思います。



午後の時間は昼飯と夕飯を食べた後は、一時間休んでから運動するべきである。天気やきせつによってやることは違うし、曜日によっても違う。月曜日には、にとungskんとさんとうきんをきたえる。水曜日には、むねの運動をする方がいいのである。金曜日には、かたと背中中の運動をする方がいい。月曜日と木曜日と金曜日以外には走らない方がいいが、まだ運動しなければいけない。ふっきんの運動をしたら、おなかをもっとやせる。それは全部いいけいかくであるが、まだちょっとダイエットしなければいけない。ダイエットは食べ過ぎることができる。例えば、いっぱい食べ物を食べない方がいい。このけいかくを実行したら、ぜったいやせることができる。

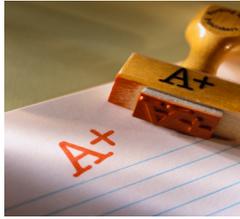


### 大学で元気になる

ドルセイ



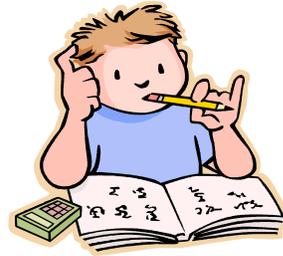
大学にいる時には体と心のコンディションはとてたいせつである。元気で、心がリラックスした時、成績がよくなる。



クラスでねむることはだめだから、一日に8時間ねむればよい。でも週末に9時間か10時間ねむることがいいと思う。時々学生は4時間か5時間しかねない。それはヘルシーではない。夜が好きな人は朝の早いクラスを受けないほうがいい。朝が好きな人は夜のクラスを受けないだろう。そして夜おそくに食べ物を食べないほうがいい。おそく食べれば、よく眠れないだろう。

そして運動すればいいだろう。うんどうは一週間に5度すればもっともって元気になるだろう。インタムラル・チームに入るのが一番いい運動のタイプだと思う。フットボールとかサッカーとかラグビーのチームはいい例である。大学には、インタムラル・チームが多いが、インタムラル・チームが好きじゃなくても、一人で運動することができる。そして、一人で運動したい時にはジムに行けばいいだろう。ジムにはたくさんうんどうのタイプがある。ジョギングとかウエーシとかエアロビクスである。そして、大学のジムだから、入場料がない。そしてジムは便利である。大学のジムは朝早くから夜おそくまでドアが開いている。

運動する時に水を飲むことはたいせつである。一日に2リットルぐらい飲めばいいだろう。でも学生はたぶん平均0.5リットルを飲むが、3リットルを飲むほうがいいだろう。牛乳はカルシウムがあるからヘルシーである。カルシウムはほねのためにいい。毎日ぎゅうにゅうを飲めば、ほねがもっともって強くなる。そしてファストフードはおいしいが、ヘルシーではない。カフェテリアの食事はファストフードよりヘルシーだから、カフェテリアでよく食事することはいいと思う。毎日野さいとくだもの食べることがヘルシーである。カフェテリアにやさいとくだものがたくさんある。



さいごに勉強する時、時々ストレスが多い。その時に、スタディ・ブレイクがたいせつである。それで、ヘルシーなスタディ・ブレイクが一番いいと思う。運動するか友達と話すことがいいスタディ・ブレイクだと思う。

そのアドバイスをちゃんとすれば、体が元気になる、心がリラックスできる、そして、成績がよくなると思う。

### 俳句

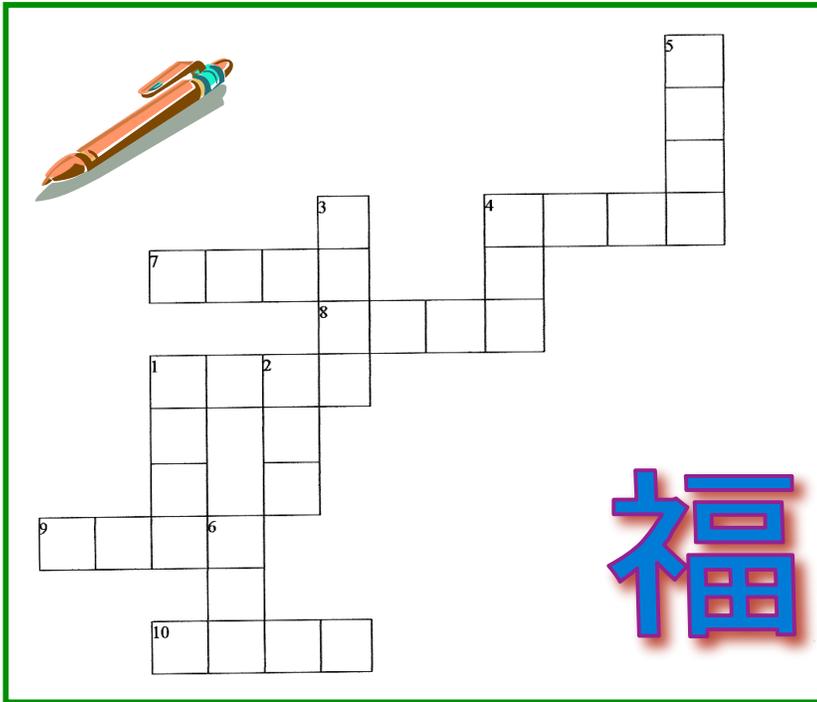


雨が  
ない  
風は強いが、  
いい感じ

ゲーム・タイム！

英語・日本語クロスワードパズル

がんばれ！



上下

1. Exercise
2. Game
3. Enjoyable/Fun
4. Vegetables
5. Health
6. Feelings/Mood

左右

1. Happy
4. Baseball
7. Fruits
8. Worry
9. Illness
10. Japanese Fencing

尻取り



(monster)

1. さ \_\_\_\_\_ 生魚の料理
2. \_\_\_\_\_ 船の到着地 (destination)
3. \_\_\_\_\_ 日本の首都
4. \_\_\_\_\_ カウボーイの乗り物
5. \_\_\_\_\_ 勝たなかった
6. \_\_\_\_\_ 風のおもちゃ
7. \_\_\_\_\_ 日本の魚
8. \_\_\_\_\_ 小さくて赤い果物
9. \_\_\_\_\_ 日本の有名な怪獣
10. \_\_\_\_\_ おいしいヌードルの料理

ブスタマンテのクロスワード



## 横

- 1) 怖いものだ
- 7) 仕方がないと同じ表現
- 8) 例えば、彼女とはなれること
- 10) 暑い反対の表現
- 11) 家族と同じ表現
- 13) 私たちそのもの
- 14) 学期の最後の試験
- 15) 誰かに最初のあいさつ
- 16) 神様にたのむことだ
- 17) 目を見ること

## たて

- 2) 彼女がいる間に、他の人とOOOする
- 3) 気付かない間に
- 4) 誰かに習わせることだ
- 5) 「この間」と言う表現
- 6) 誰かに会った時、最初に言うこと
- 9) かこのこと
- 11) 許すと同じ表現
- 12) 意味を教えたい時、OoOO説明する

## 俳句

罪犯す

天使の羽が  
汚れてた



夏の中

海の隣に  
時間止まる



キバリオのワード・サーチ

どりるまきせいせむよんうちねにせ  
いとにられしろめいたみやもおほん  
たかえびくれなめんせつそいぼんけ  
あけしつてぬりからうくぞかしごい  
どなうれしいみりんごてなわぬのけ  
けるれでひかくもてるえさたすつそ  
ますぬいつよいつのまけだいがくあ  
きうめどかさなかくねむるくとかこ  
つどうえやだのいだすがだびもどこ  
きんげしはびけせもしきぼしだせの  
あうがなあるくふのらやうたちのに

Healthy  
Strong  
Apple  
Vegetables  
To Exercise  
Fruit  
Happy  
Life  
Activities  
To Walk  
To Sleep  
Young

Beautiful  
Friend  
Child  
Interview  
Academic Record  
Attitude  
Body  
Experience  
Family  
House  
University  
Simple

