東洋医学 健康歳時記

四国医療専門学校教師
大麻 陽子

日本式の食生活見習う運動も

米国視察②

多民族ゆえに食事の種類も豊富

アメリカは、イギリスをはじめとするたくさんの国の移民たちの食文化と、先住民の食文化が混ざり合いながら発達してきました。アメリカには牛肉やトウモロコシ、豆、果物、乳製品などの良質で豊富な食材を使ったダイナミックな料理が多くあります。

広い国土の割に人口が不足していたため早くから機械化がなされ、缶詰や加工食品、冷凍食品が発達したと聞きました。これらを利用して、合理的な食生活をするようになり、ハンバーガー、ホットドッグ、フライドチキンなどの軽食料理が多く食べられるようになったのでしょう。

アメリカ料理というと、ステーキ、ハンバーガーなどを思い浮かべますが、各地にも郷土料理があります。ボストンには、ベイクド・ビーンズ（ポーク・ビーンズ。インゲンマメと豚肉かベーコン、野菜を煮て、トマトケチャップで味付けした料理）や、インディアン・プディング（トウモロコシの粉にショウガやシナモンを混ぜて焼いた料理）、カキ料理、アサリを使ったスープのクラムチャウダーなど、伝統ある料理があります。

中西部はドイツ、北欧からの移民が多く、スウェーデンのコーヒーブレッドやドイツのジャガイモ料理などが作られています。南東部はトウモロコシを原料としたバーボン・ウイスキーが作られています。フライドチキンの本場でもあります。南西部の砂漠の多い貧しい土地では先住民が多く、トウモロコシやカボチャ、干し肉などを常食としていたそうです。

現在のアメリカの食事は多民族なだけあって、何でもあります。アメリカ人の好きなものといえば、こってり系、つまり肉製品、バター、チーズなどの乳製品で、日常の食生活に欠かせません。

主食はパンやシリアルで肉中心の料理が多いです。一般的なのはサンドイッチやピザ、パスタ、サラダ、ハンバーガー、メキシカンといったところです。

【アメリカの食事の特徴】①量が多い…想像を絶する量です。それを平らげ、巨大デザートまで食べます。

②甘い…甘い食べものの甘さは半端じゃありません。甘いアイスクリームにさらに甘いシロップをかけて食べます。

③野菜が少ない…日本でも外食すると野菜は不足しますが、アメリカでは不足の程度が違います。ハンバーガーに入っていたピクルスが唯一の野菜ということにもなりかねません。ビタミン剤を飲むことでカバーしている人も多いのです。

④冷凍食品が充実…料理をしない人も少なくないとか…。なるべく手間ひまかけずに食事を作りたいということで生まれたのが冷凍食品。スープ、ピザ、パスタ、メーンディッシュ、デザートなど、ありとあらゆるものが冷凍食品になっています。

このような特徴から、アメリカでは肥満が社会問題にもなってきました。最近は自分の体に非常に気を使って、低脂肪の乳製品に変えたり、日本スタイルの食生活を見習おうという運動も盛んになってきています。

アメリカで、日本スタイルの食事が取り入れられてきている半面、日本では古来の食事よりもアメリカスタイルの食事が主流になりつつある現状も…。私たち日本人も日本スタイルの食事を大事にする必要がありますね。