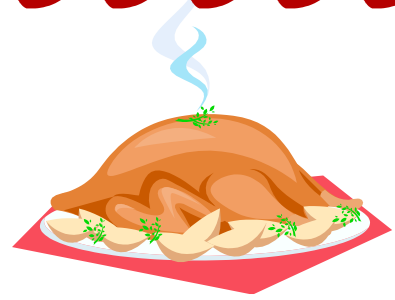
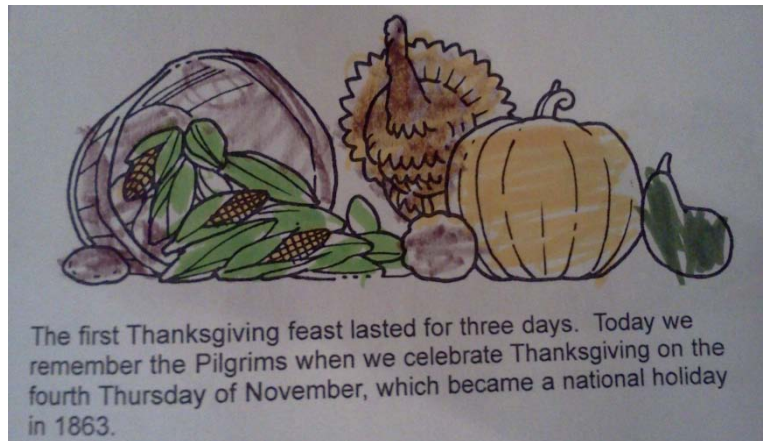


7. ボストン福島シャトル便



アメリカはすっかり Holiday season になり、今回は Thanksgiving の話題です。Thanksgiving は子どもが学校から持ってきた教本によると、イギリスからメイフラワー一号に乗ってマサチューセッツ州プリマスにたどり着いた移住民が、インディアンに作物の栽培方法を教えてもらい十分な収穫が得られて感謝したことからはまったそうです。その後、土地と食料を巡って対立が生じたのですが、Thanksgiving は感謝する国民の祝日となりました。



10年以上前に MPH の学生として留学していた時は、季節を楽しむ余裕は全くありませんでしたが、今回は一つ一つのイベントを堪能しています。なんと、夫と料理教室に参加しました！ Thanksgiving は日本のお正月に似ていて、当日は家族そろって伝統的な食事を食べて、翌日は町中セールで買い物を楽しむ人が多いようです。伝統的なメインディッシュは角切りパンと野菜の詰め物 (stuffing) の入った七面鳥の丸焼きで、クランベリーソースやグレービーソースをかけていただきます。右の写真が料理教室で習った品々です。茶色っぽい添え物が Stuffing、白いのがマッシュポテト、ターキーにかかっている赤いのがクランベリーソースで、薄茶色がグレービーソースです。このジャムの様なクランベリーソースが、意外にお肉に合います。



もちろんハイカロリーです。すっかりこちらの料理にも、大きいサイズのお皿にも慣れてしまい、体重が3キロも増加していることに、数日前に気がつきました。これまで20年間1キロ前後しか増減しなかった体重がいきなり増えてびっくりです。下記の論文をなるほどと読みながら、前の摂取量に戻そうと努力しています...

Yanovski JA, et al. A prospective study of holiday weight gain. N Engl J Med. 2000; 342(12): 861-7.

仕事の近況ですが、講義やセミナーに多めに参加してみた3か月間が過ぎて、最近はまだ少し研究の時間を多くとるようにしています。来年2月にハーバードが企画する学生向けの国際学会でパネリストとして研究発表する機会をいただいたので、それに向けてしっかりと準備をしようと思っています。

些細なことですが、こちらに来て自分が今やるべきことは何なのか、今楽しみにしていることは何なのかを、よく考えるようになりました。というのも、毎日廊下で知り合いに会うたびに、「元気？仕事どう？次の休み何するの？」とい質問が来るからです。毎日を充実したものにするのに良い習慣だなと感じています。

今回はクリスマス話題にします。共同研究者との打ち合わせ会議のついでに、家族3人でニューヨーク旅行です。下の写真はちょっと早めにアパートに来たサンタさんです。

