



日本からの  
到着人数  
**107**人

提供: STATE OF HAWAII VISITOR INFORMATION PROGRAM

2022  
**MARCH 23**  
WEDNESDAY

HAWAII / U.S.A. NEWS ..... 1,4,5

ハワイ在住者のための  
ライフプランのお話 (横江和子) ..... 5

e-JOB 求人情報 ..... 5

読者コラム ..... 6

マーケット情報

日経平均 28,040.16 (+816.05)  
NYダウ 34,453.38 (-354.08)

午前のニューヨーク外国為替市場

ドル/円 121.13

**ブランジャルディ  
ホノルル市長の  
ツイート**



**Mayor Rick Blangiardi** @MayorRickHNL  
3月22日 5:02PM  
(ハワイ大学女子バスケットボール部がアメリカ大西部(ビッグ・ウェスト)におけるチャンピオンリーグの優勝という快挙でシーズンを終えたこと)私は今日をホノルル市における「ハワイ大学レインボー・ワヒネ・バスケットボールデー」と宣言します。「ビッグ・ダンス」での試合は素晴らしいものでした。彼女たちの今年の成功によって、私たちみんなが榮譽を感じました。あなた方を本当に誇らしく思っています。

<https://twitter.com/mayorrickhnl>より  
垢抜い、ア翻訳 掲載してあります。

## ガソリン泥棒に注意 ハワイ島、マウイ島で盗難多発

ガソリン価格が高騰している中で、他人の自動車のタンクからガソリンを抜き取るという、いわゆる「ガソリン泥棒」の被害届が警察に提出されているとKHONが伝えている。

最近のガソリンの高値は消費者の財布を直撃しているが、ガソリンに関する犯罪はハワイ島とマウイ島で報告されている。

ハワイ島警察によると、数週間のうちに4件のガソリン泥棒の被害が報告されているという。

1件は、車の燃料チューブが斬られてガソリンが抜き取られ、もう1件は、原付スクーター(モペッド)からも同様に抜き取られたという。

また、コナではガソリンタンクのキャップが開けられていたという報告があり、カムエラでは開けられたタンクの中に残されていたホースが発見されている。

マウイ島警察では、ガソリン盗難に関する通報が16件もあったという。

そのうち14件は、ホースでタンクから抜き取られたケース、燃料チューブを斬られたケース、タンクにドリルで穴を開けられたケースのいずれかだった。

残りの2件は、私有地の中に保管されていたガソリン缶が盗まれたというものだったという。

全米自動車協会(AAA)のダグ・シュープ氏は、こ

のような犯罪の被害を防ぐ方法を次のように述べている。

「私たちはアメリカ国内のあらゆる場所のガソリン泥棒の報告を受けています。犯罪者はガソリンを盗む機会をいつも窺っているのです。例えば屋外駐車場に車を停める時には、フェンスに囲まれていて防犯カメラに映っている場所を選ぶことです。死角になる場所は避けてください。屋内駐車場の場合には、エレベーターや階段、出入り口の近くに車を駐車することで。人々がよく通る場所が良いのです」

専門家によると、業者が搬送用に使用している大型車もターゲットとして狙われているという。

生鮮食料品を取り扱っているD・オオタニ・プロデュースでは、防犯設備を強化したとマネージャーのキモ・ムラキ氏がいう。

「最近、防犯を強化しました。防犯チームによる見回りの回数を増やしたのです。商品の搬送にかかるガソリンとともに商品自体の価格も上がっていて、物価が下がることを願っています」

ハワイ州におけるガソリン価格はここ2日間上昇していない。

これまでの州内の平均最高価格は3月17日の5.12ドルとなっている。

JAPANESE DAILY SUN • 808-944-8383 • 1341 Kapiolani Blvd. #8B Honolulu, HI 96814 • www.nikkkansan.net • E-mail: nikkansanoffice@gmail.com

# NIKKAN SAN

FREE  
日刊サン

印刷版新聞は、  
毎週土曜日発行  
に変更だよ



**お仕事を  
お探しの皆様** アライアンスパーソネル

オフィス、カスタマーサービスからマネジメントまで  
バイリンガル求人ならお任せ!

求職者様への  
サービスは...**すべて無料**

随時更新中!

(808)521-4300  
www.APHawaii.com

ジュン

**日刊サン週末版 発行スケジュール変更のお知らせ**

いつも日刊サンをご愛読いただきありがとうございます。

日刊サン週末版(毎週日曜発行)は、都合により、**毎週土曜日(週末版)発行**に変更になります。なお、土曜日(週末版)は、一足先に金曜日にデジタル版にて公開いたします。デジタル版は、月曜日版、水曜日版、金曜日(土曜日の週末版)を公開予定です。

**この仕事大好きです!**

Lisa Namatame  
訪問介護ナースアシスタントCNA  
(Certified Nurse Assistant)

訪問介護CNAとして、お客様のご自宅で介護をしています。お客様やそのご家族と絆をつくることで、信頼してご自宅での介護を任せていただいています。充実したベネフィットはもちろん、やりがいもある仕事です!

[arcadia.org/jobs](http://arcadia.org/jobs) までご応募ください

ARCADIA HOME HEALTH

HAWAII'S BEST 2021

**HAWAII EYE CLINIC** 検眼から手術まで、患者様との対話を大切にする眼科

ハワイで唯一、日本語を話し、手術ができる眼科医

■白内障手術(レーザー手術、多焦点レンズ可) ■緑内障治療 ■糖尿病網膜症治療  
■飛蚊症検査 ■ドライアイ治療 ■眼内注射 ■メガネ、コンタクト処方

山本いづみ MD 予約制 (808)943-7000 hawaiiyeclinic.com

**補聴器** のことなら 何でもお任せ下さい!

診断無料、すべて日本語で対応いたします

- ◆すべての補聴器ブランドに対応いたします
- ◆生涯サービスいたします
- ◆ご購入の補聴器にはすべてのサービスと電池が含まれます

日本語でお気軽にお問合せください (808)792-2802

ファミリー補聴器センター 火~土 8am-4:30pm 駐車場無料  
615 Piikoi St. Suite 1111, Honolulu www.familyhearingaidcenter.com

**Pacific Air Cargo**

**ALWAYS STRESS FREE WHEN YOU P.A.C. IT**

From Aston Martins and Outsize Cartons, to Polo Ponies and Man's Best Friend. PACIFICAIRCARGO.COM

HNL ←NON-STOP→ LAX B747-400 All Cargo Ships Six Days/Week 808-834-7977

Next Day Service VIP Pet Service Oversize Items cameronbrooksart.com

**口腔外科専門医による**  
**安心・安全のインプラント治療**

様々な種類のインプラントを取り扱っています。  
1本の治療から歯をすべて失った方まで、  
お気軽にご相談ください。

**①的確な診断と治療**  
**②信頼と豊富な実績**  
**③CT完備(3Dイメージ)**  
**④日本語OK**

その他、親知らず、抜歯、骨造成・移植  
口唇・口蓋裂、顎手術 など、  
お口の中や周りのことならお任せください。

**道野 将貴(ジェームス)D.M.D.**  
2006年 Temple Dental Universityを、首席  
(Summa Cum Laude)で卒業。ホノルルマガジン  
で長年ベストデンティストにも選ばれている専門医。

TEL 808-973-3747

カピオラニ・ビジネス・プラザ 1580 Makaloa St. #725 Honolulu, HI 96814  
パールリッジ・オフィス・センター 98-211 Pali Momi St. #618 Aiea, HI 96701

www.oms-hawaii.com

**あなたの足、大丈夫!?**  
巻き爪・角質・外反母趾

BEFORE AFTER

足の痛み、  
ひどい乾燥、  
爪の悩み...

**あきらめないで、  
ご相談ください!**

トラブルシューティング専門家  
**フットソース 比嘉由希子**  
☎808-554-4185  
1585 Kapiolani Blvd. #740  
(アークスヘア内) 9am-5pm  
アラモアナセンター3階駐車場直結  
www.footsource-hawaii.com

**保険適応!** 旅行保険、HMSA、UHA、  
Medicare、自動車保険、  
労災保険もOK

医師の診断の元、  
米国大学院を修了した  
**理学療法士**が  
日本語で治療を行うので安心です

肩こりや腰痛、ひざの痛み、  
めまいなど  
日本語のセラピスト(男女)が対応

**井元洋平 PT. DPT**  
☎808-304-6676  
日本語でどうぞ

Imoto Physical Therapy  
シェラトンプリンセスカウラニ  
「ドクターズ・オブ・ワイキキ」の  
クリニック内 \*1時間無料パーキングあり

30年以上、ローカルに  
愛される寿司レストラン

オンラインオーダー、  
カーブサイド  
ピックアップ  
承り中

**カカアコに  
移転リニューアルオープン!**  
Sushi King Kaka'ako  
(808) 888-7874  
651 Ilalo Street, Honolulu  
UH John A. Burns school of medicine  
ハワイ大学カフェテリア内  
Online Order sushikinghi.com sushikinghi

**一般眼科** アイケア・インターナショナル **日本語で対応** 海外旅行保険、  
各種保険取扱い

各種コンタクトレンズ、結膜炎、緑内障治療など

**白内障** でお困りの方 お気軽にご相談ください! **遠近両用手術**も可能です

コンタクトレンズ Webサイトからオーダー可能 まつ毛美容液も販売中!!

ご予約 ☎946-1664 1451 S King St. #209 www.gankahawaii.com 本・日・祭  
休診 院長 **Dr. 武田裕子**

ハワイ不動産の売買、運用、  
1031 Exchangeの  
お手伝いをいたします。

長年にわたりハワイ不動産業に関わり、  
経験と実績を持つ中村浩子が、  
不動産に関するあらゆるご相談を  
誠実にお受けいたします。

HawaiiResourceRealty  
1357 Kapiolani Blvd., Suite 1080

日本語でどうぞ  
**808-284-4820**  
中村 浩子(R)  
License #: RB-16363 Hiroko Nakamura

**日本帰国用 PCR検査 証明書発行**  
\$140 (一般) ※当院がかりつけの方はお申し出ください

渡航前日 または 渡航日午前中の来院 ▶ 午後受取も可  
一般内科・婦人科・小児科 各種予防接種、検診、診断書作成など

詳細は **月川クリニック TEL: 808-941-7770**  
ご相談ください アラモアナビルディング17階1730号室

ハワイで開業36年!信頼と実績が自慢です  
**山田歯科医院** 一般歯科・審美歯科  
インプラント治療

☎808-955-2439 **輝く笑顔に!** 山田メルビン 貴生  
急な痛みにも...初めての方もお気軽にどうぞ! ハワイ州、カリフォルニア州歯科医師免許  
取り扱い保険多数 HDS, HMSA, HMAA 他

アラモアナ近くで通院に便利! Best Dentist ホノルルマガジン誌  
最高の歯科医の  
バンナムビル1319号室 1600 Kapiolani Blvd 1人を選びました!

人気の寿司ポート  
**Mr. Ojisan S.Kingにリニューアルオープン**

**寿司 & Sportsバー**  
東京豊洲直送の新鮮なネタ  
1785 South King St. (808)735-4455

**レンタル物件** 全改装済み

2ベッドルーム / 2バスルーム / 1駐車場  
\$2350 + 税 (家具ナシ)

総面積: 817sqft. 洗濯機・乾燥機付き  
インターネット・ケーブルTV・電気代別

お問い合わせは 2916 Date St. Honolulu, HI 96816  
SHUKO Realty Hirokoまで **808-226-8708 SHUKO**

**誰よりも、本物の物件を見てきました。**

だからこそ、誠実で的確なアドバイスができます。  
安心して不動産売買をお任せください!

ryohawaii@corps.com 808-741-0513

ライセンス番号 RS-83912 **Ryo Shinozaki**  
Hometique 1441 Kapiolani Blvd #1219

**和太鼓 ドラゴンビートハワイ**

講師: 中井 勉 熱心に情熱的に教えます  
NaHoku HanoHano Graphic Award 2019

2歳からシニアクラスまで募集中 **脳の活性化に!**

5~8歳クラス 絶賛募集中 日本語 808-492-9137  
水(3時)、金(5時半)、土(3時半) dragonbeat1111@gmail.com  
http://www.dragonbeat.org English 808-741-0513

占い鑑定サロン ワイキキSeaside Aveの  
**Kusu Kusu Hawaii**  
クスクスハワイ  
kusukusuhawaii.com  
お気軽にお問い合わせください  
LINE ID: Kusukusu (リタ)

**ALOHA**  
Bakehouse & Cafe

かかアコの  
人気カフェ  
2階にイートイン  
スペースあり  
犬同伴OKです!

焼きたてペストリー、  
淹れたてコーヒーが人気

少人数から50名以上のイベントやケータリングも可。  
貸しスタジオも始めました。ヨガやギャラリー、  
個人イベントなど、お気軽にご相談ください! 7am-2pm (土8am-2pm)

1001 Waimanu St. www.alohabakehouseandcafe.com  
Info@alohabakehouseandcafe.com 808-600-7907

**March Spacial SALE**

**KAHI カヒ**  
リンクルバンス  
マルチバーム \$33

目の周り、唇、  
ほうれい線、首回りに  
サーモンカラーゲン配合

一部韓国コスメ **~30%OFF**

マルチバーム エクステンCバーム  
UV アクアバーム アイバーム

KAHI製バームご購入で **飛沫防止マスク**  
**5枚セット プレゼント!!** GET FREE

**BEAUTY TOUCH** 各店ドンキホーテ内  
●カヘカ店 808-943-1183 / 808-943-8720 8:30AM~9PM  
●ワイパフ店 808-671-2224 / 808-484-4875 9AM~7PM

最もナチュラルで美しい仕上がり  
**アジアパシフィック**  
美容整形外科

●バストアップ・脂肪吸引  
●レーザー脱毛・二重まぶた・ワキガ・しわ・たるみ  
●シミ・ニキビ跡・フェイスリフト・白毛植毛 など

**大人気! お得なVIP会員プログラム**  
新規会員募集中! 加入すると当院のさまざまな  
サービスを特別会員料金で  
ご利用できます。

**新規会員特典** 詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。  
\*ハイドラフェイシャル又はケミカルピール **毎月1回無料**  
\*美肌・しみレーザー、レーザー脱毛等 **20%引き**  
\*ボトックス **割引** \*ヒアルロン酸 **\$100引き**  
\*ドクターズ基礎化粧品 **20%引き**  
\*フェミニンケアサマーミラー又はエムセラ **50%引き**  
\*誕生日月に **ビタミンB12注射、  
プレミアムアップグレード プレゼント**

毎月のキャンペーン・セール、  
ブログなど情報満載  
www.drching-jp.com  
お気軽にご相談ください  
日本語(Mie) 808-585-2833  
info@drching-jp.com

Dr. Shim Ching  
ドクター・シムチン  
1401 S. Beretania St. Hale Pawa Suite 888 (ケアモクとベレタニアの角)

**アートメイク**  
**YUMI**

リフォーム **オーダーメイドの眉を  
可能な 1セット** いかがですか?

●アイブロー・アートメイク  
レギュラー \$300 3D \$350  
●アイライン(上下・各) \$200  
●カラーチェンジ \$150~  
※上記、施術後のリタッチ代も含む  
●当店で施術1年以上後の  
リタッチ (眉)\$150 (アイライン)\$50

要予約 ☎386-4914 (テキストOK)  
営: 10am-4pm 日・月休 **ご相談無料** LINE  
2000 S. Beretania St.  
(マックレーとベレタニアの角  
Connie Gayle Center内、駐車場あり)  
http://artmakeyumi.com

**GRACE CONSTRUCTION**  
— BUILD · REPAIR · REMODEL —

**グレイスコンストラクション**  
ハワイ州公認ライセンス BC-37914

新築、増築、電気、水道、  
キッチン・バスルームのリモデル、  
屋根、フローリング、タイル、  
マープル、ペイント、シーリング

見積り・相談 **無料**

レストランや店舗の改装、  
新築オープン施工もご相談ください!

施工例はこちら ▶ **www.gracebuild.com**

日本語: ☎808-722-1566  
English: ☎808-233-9900

**安い! 速い! SIGN & COPY EXPRESS**

モノクロコピー \$0.035\* 日刊サンを見た! で  
 カラーコピー \$0.23\* ポスター、バナー  
 ポスター (22"x28") \$30~ **10% OFF**  
 バナー (24"x48") \$40~ \*1000枚以上の料金

9444000@gmail.com www.hicopyexpress.com (808)944-4000

**移転しました**  
 1302 Young St.  
 Zippy's 近く  
 名刺、チラシ、請求書等  
 何でもご相談ください。

自宅の新築・増築・改築・修繕、商業物件の設計から内装まで  
**熟練技術者が責任もって施工します**

1. 見積りから施工まで一貫して担当
2. 日本語で見積りいたします
3. 仕上りに問題があれば、やり直します

最近の主な施工実績  
 ロイヤルハワイアンセンター、  
 ホリデイインホテル、ナウルタワー、  
 ハワイカイ邸宅 ほか

**TOP Builder Construction, Inc** お見積り無料

1585 Kapiolani Blvd #1608 http://www.topbuilderconstruction.com  
 ☎(808)799-0666 (日本語) / (808)680-0777 ハワイ州公認ライセンス BC-35777

**40th ANNIVERSARY** T.Okiはおかげさまで40周年

**Come to check for monthly special!**

人気のTOTOウォシュレットシリーズ各種  
 ジャグジー、プールのスパなども豊富に揃います。

TOTO・JACUZZI・OFURO  
 SAUNA・Walk in Tub  
 MTI Tubs・AMERICH  
 Mr. Steam・Hansgrohe・Geberit  
 Natural Stone・Tile

お気軽にショールームへお越しください  
 空港近く海側、青い建物と蝶が目印 **日本人スタッフ常駐**  
 2933 Koapaka Street, Honolulu (808)834-2722  
 Mon.-Fri. 8am-4pm Sat. 9am-3pm

**TOKI TRADING**  
 www.tokitrading.com

建築のことならすべて、ご相談ください  
 新築、増築、リフォーム、キッチン、  
 パスルーム、居抜き工事など

見積りからデザイン、図面作成、完成まで  
 日本語 OK 808-772-2516

**KKP Global** ハワイコンストラクション  
 Hawaii Construction, Honolulu hawaii-construction.com

IBKICモータース **安心・信頼の**  
**Aloha** ハワイの車屋  
 AUTO DEPOT

**中古車販売・買取**  
 車に関するあらゆる相談に  
 日本語で丁寧に応えます

短・長期レンタカー メンテナンス  
 カーコーティング などに対応します!

Tel: 808-304-6444 コヤマまで日本語で! TextもOK  
 https://alohaautodepot.com/japanese

耐久性と美しさを備えた **アルミカーポート**  
**パティオカバー**

日本の技術で安心! メンテナンス不要  
 100%UVカット 75%熱遮断  
 場所に合わせてカスタマイズが可能  
 Ohana Exterior 808-321-2862

住まいのトラブルに...  
**住まいの911**

特殊なコーティング技術で、古く汚れたお風呂が  
**新品同様になります!**

Before → After

★お風呂リニューアル \$490~ ※色は白、他の色は別料金で承ります  
 ★お風呂と壁コンボ \$940~

キッチンカウンター、シンク、シャワールームも可  
 日本式の深いお風呂の設置もいたします

**TOTO ウォシュレット**  
 リモコンで温水、温風! 別料金でコンセント設置可 (設置料込) **超目玉品**  
 \$690 → \$490

**ハンディマンサービス**  
 \*水道のトラブル (詰まりや水漏れ)  
 \*天井ファン取付け、キャビネット取付け  
 \*蛇口交換、シャワーハンドル取付け  
 \*トイレ交換、シャワードア交換  
 \*浴槽内の手摺り取付け  
 \*デスポーザー取付け

ホノルル市内 **見積り無料**  
**フラット料金**  
 安心の **時間チャージなし**

日本人経営☆お気軽にお電話ください  
 808-888-9256 施工例や詳細はコチラ [www.oahutubdoctors.com](http://www.oahutubdoctors.com)

**State Farm** 日本語 韓国語可  
**Office of Mia Migita**

自動車、生命、ビジネス、住宅各種保険  
 見積もり・見直し お手伝いたします

600 Kapiolani Blvd, Suite 203, Honolulu, HI 96813  
 (808)484-0085 machi@miamigita.com

**Dream** DREAM CONSTRUCTION, INC.  
 ハワイ州公認ライセンス:  
 BC-32084 BC-32085

**信用第一! お任せください**

あなたの夢を形に変える!  
**ドリーム建設** 小さな仕事でもOK!

新築、リフォーム、内装、外装工事、キャビネット、  
 プランニング、フローリング、タイル、ペイントなど総合

www.usadreamhawaii.com 見積り無料!  
 usadreamhawaii@gmail.com

岡本まで Tel. 383-7782  
 Office Tel. 372-3319

**保険の見直しをしてみませんか?**  
 日本語で無料相談いたします

生命保険 長期介護保険 三大疾病保険  
 IRA/ROTH IRA 年金 メディケア

お気軽にお電話下さい 808-225-9555 横江 和子  
 OCCIDENTAL UNDERWRITERS 1163 S. Beretania St.

移民法のスペシャリスト **日本語OK!**  
**初回相談無料**

808-695-3562  
 マイグレーション・カウンセル法律事務所  
 1833 Kalakaua Ave. #408 Honolulu HI 96815  
 dtakeno@migrationcounsel.com  
 www.migrationcounsel.com 弁護士 **ダリル・タケノ**

**健康長寿**のために **寝たまま座ったまま**  
 効率的な「下肢運動」を実現!

パルストレーナーは電気刺激で筋肉を動かすEMS(Electrical Muscle Stimulation)と呼ばれる運動機器。3DEMS\*システムを採用し、下肢全体の筋肉に立体的に働きかけます。

使い方は簡単!  
**3つのモード** 筋トレ 有酸素運動 インターバル

**PULSE Trainer 3DEMS**  
 \$1800+tax

Hano Naka Inc. ☎(808)232-8141 1245 Young St. #102 日曜休

**NFTニッポン**

日刊サンハワイがプロデュースするNFTと暗号通貨の世界を  
 楽しく解説するYoutubeチャンネル「NFTニッポン」。

Youtubeチャンネル「NFTニッポン」  
 是非チャンネル登録をよろしくお願いいたします!

新着エピソード  
**ユニクロのTシャツデザインコンペ 優勝経験アリ!**  
**文字と戦国武将風兜を融合したサムライNFTアートを生み出した まつおなおきさんをインタビュー!**

12:41 / 43:51 HD

**センチュリー21** ハワイアンスタイル  
 CENTURY 21

**信頼と実績で30年**

ハワイ不動産のご購入・ご売却・物件管理は、  
 ワイキキで唯一のセンチュリー21ハワイアンスタイル社  
 にお任せください。

孝子マクミラン(R)  
 ハワイ州公認不動産取引主任免許 RB-21075  
 無料不動産見学ツアー開催【要予約】  
 【エージェント募集】— ワイキキでたった1軒のセンチュリー21のお店で、活躍してみませんか。

Tel: (808) 382-6551  
 c21Takako@gmail.com  
 www.takakohawaii.com  
 1888 Kalakaua Ave. #C-108 ワイキキ・ランドマーク1F

# タンタラスの丘で射殺事件 容疑者と被害者は顔見知り

3月18日(金曜日)深夜にタンタラスの丘で起こった射殺事件の詳細についてハワイ・ニュース・ナウが次のように伝えている。  
容疑者のナイノア・ダモン(19歳)はすでに第2級殺人容疑で逮捕されており、100万ドルの保釈金が設定され拘置されている。  
ダモン容疑者は当日、強盗目的でタンタラスの丘へ行ったが、そこに集まっていたグループの中には、自身の元恋人を含め数人の顔見知りがあったようだ。  
目撃者によると、ダモンは首に赤いバンダナを巻き、黒いスキーマスクをかぶって現場に現れたという。  
容疑者の顔はマスクで見えなかったが、その場にいたグループの人々は、右手にあるイレズミ(タトゥー)とその他の特徴から、その

男性がダモンだとわかったと述べている。  
ダモン容疑者は人々に銃を向けて動かないように伝え、中のひとりの18歳男性に金のチェーンネックレスを渡すよう要求した。  
その時、グループにいたハアヘオ・カロナさん(セント・ルイス高校4年生)が強盗行為を止めようとして、所有していた自分の銃を発砲したため、ダモン容疑者も撃ち返した。  
同容疑者が発砲した弾丸がカロナさんの腹部に命中し、カロナさんはすぐにその場にいた人の車で病院に運ばれたが、その後死亡した。  
ダモン容疑者はその場から逃走したが、翌日午後11時にワヒアワ警察署に自首した。同容疑者の母親と義父はともに警察官だという。  
ビクター・バック弁護士は「殺人罪は非常

に重く、有罪となれば『仮出所の可能性のある終身刑』となる場合もあります。ダモン容疑者の場合、弁護士は自己防衛を主張することになるでしょう。容疑者はすでに証人たちに銃を向けていましたが、それでも自己防衛の権利があります。ただし、自身が強盗をしようとして自己防衛を主張することになるわけですから、陪審員たちがどれだけそれを受け入れるかどうかという問題になります」と述べている。  
ダモン容疑者は3月30日に開かれる事前審議に出廷することになっている。  
オアフ島では1カ月半の間に4人の人々が銃で撃たれて亡くなっており、これらの犯罪に使用された銃がどこからきたものなのかという疑問の声が市民から上がっている。

## 新型コロナ感染者数 1週間で827人 死者は5人

州衛生局では現在、新型コロナウイルス感染の状況を、毎日ではなく週単位で発表している。先週の州内における感染者数は827人、死者は5人だったと発表された。  
内訳は、オアフ島で517人、ハワイ島で53

人、カウアイ島で84人、マウイ島で68人、モロカイ島で2人、ハワイ州外で診断された住民103人だ。  
州内でワクチン接種を終了した人口は76.8%となっている。

## ピンク色のバツタを発見 テキサス州

オハイオ州ティピカヌー在住のパーカーさんは、石油と天然ガスのパイプラインための環境調査の仕事でテキサス州を訪れている。  
仕事が終わった先週のある日、パーカーさんは野原をハイキングすることにしたという。  
そして、自然の中を散策していた時に草の上に明るいピンク色をしたバツタを発見したとフォックス・ニュースが伝えている。  
パーカーさんは「すごい色のバツタだな」と思ったものの散策を続行したが、その夜遅く宿泊していたホテルの部屋で考えた。「もしかしらたらとても希少価値のある種類のバツタを発見したのかもしれない」  
パーカーさんがインターネットで検索してみると、非常に希少なバツタであることが判明したのだ。  
「それからは眠れませんでした。一晩中、どうしてそのまま見過ごしてしまったのかということばかり考えていました」

翌日、パーカーさんは父親に電話をして、ピンク色のバツタについて話をしたところ、父親は「見かけた場所に帰ってみたいほうがいい。まだいるかもしれない」と言った。  
すると、探し始めて10分もしないうちに再びピンク色のバツタを発見したのだ。  
遠くからでも目立つ色のバツタは、このままでは簡単に動物の餌食になってしまうと考えたパーカーさんは、バツタをカゴに入れて持ち帰って「ピンキー」と名付けた。  
「ピンキーを引き取って保護してくれるところを探していますが、とりあえず僕が飼うことにしました」  
今はまだ仕事でテキサスにいるが、ピンキーを連れてオハイオ州に帰るのを楽しみにしているという。  
「(緑色がテーマである)セント・パトリック・デーの週にピンク色のバツタを捕まえるなんて面白いですね。僕の先祖はアイルランドからの移民なので、きっとそれで幸運が舞い込んだのだと思います」

## ダイヤモンドヘッド沖で ボート転覆 3人救助

ダイヤモンドヘッド沖の海でボートが転覆し、乗っていた3人が消防隊によって救助された。ホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。  
3月22日(火曜日)午後6時30分ごろ、ダイヤモンドヘッド沖およそ2マイル(3キロ)の場所でボートが転覆したという911通報があり、ホノルル消防署のレスキュー隊員はアラワイのボート・ハーバーに向けて出動した。  
隊員は救助用ボートで、午後7時ごろ現場に到着したという。救助された3人に怪我はなく、ボートに引き上げられた。救助ヘリコプター「エア1」も出動し、救助ボートをアラワイ・ボート・ハーバーまで牽引した。

その他のニュースは  
日刊サン  
ウェブサイトへ



**車のことなら プロの仕事の  
ヤジマにお任せ下さい!!**

ハワイで37年!  
真心のサービス!

給油・洗車  
セーフティチェック  
点検・修理  
板金

丁寧な  
ヤジマの洗車を  
ぜひお試し下さい

Tel: 808-942-0404  
ヤジマ・サービスステーション

月~金 7am-8pm  
土 8am~6pm 日休  
1375 S. King St.  
(ケアモクとサウスキングの角)

引越後と売却前に、**ハウスクリーニング  
& カーペットクリーニング** 致します

不動産各社からも絶大な  
信頼を得ています!

220-7205

日本語 OK! マーボー MABOまで

日刊サン  
ウェブサイト

日刊サン

ご家庭、スモールオフィスで  
**コンピューターで  
お悩みの方の**

救世主!

起動しない、データが飛ぶ、  
ネットワークが繋がらない など...

修理中、代わりの  
コンピューター  
の貸し出しも可

お電話での相談無料  
出張サービスあり

電話  
808-382-9850  
Email: tatsuhnl@hotmail.com  
ヒラモトまで、お気軽にお問い合わせください

日刊サンのInstagram  
@nikkansan\_hi 毎日更新中!!

夏休み 里帰り航空券  
スペシャル

日本語 無料  
オンラインセミナー  
開催いたします!

3月26日(土)  
午前9時~10時

日本語添乗員と行く  
ギリシャ、アイスランド、  
ニュージーランドツアー

登録はお電話(下記)にて

808.979.0111 Email: hnl02@jtbusa.com  
営業時間: 月-金 9am~5pm www.jtbusa.com/honolulu

Since 1970 夢のある旅クリエイター  
IACE トラベル 全米16店舗 創業52年! www.iace-usa.com

水際規制緩和! 待機期間が最短0日!  
春・夏 日本行き航空券のご予約はお早めに!

最新の  
渡航情報は  
こちら →

★JALがご出発50日前までのご予約でお得!★ 毎日24時間営業 1-877-489-4223 通話無料

### イベント情報

3月23日(水)  
ジェイク・シマブクロ  
午後7時~  
\$35~\$45(ライブストリーミング\$20)  
沖縄科学技術大学院大学財団(OIST)  
によるジェイク・シマブクロのコンサ  
ート。収益の一部はOISTへ寄付される。  
ブルーノート・ハワイで開催。ライブス  
トリーミングもあり。  
www.bluenotehawaii.com

3月23日(水)~4月6日(水)  
フード・ア・ゴー・ゴー・ウィーク  
キャンペーンに参加する飲食店が、期  
間限定でハワイの食材を使ったスペ  
シャルメニューやコースを提供。売上  
金の一部は、農業教育の支援のため、ハ  
ワイ農業財団に寄付される。  
http://foodagogo.org/

3月25日(金)  
カウラピコ:弦楽器のルーツのツアー  
(パート1) ONLINE  
午後3時~3時半  
\$10  
ビショップ博物館の日本語オンライン  
プログラム。世界的に重要な役割を果  
たし、今日も生き続けているハワイの  
楽器を紹介する。  
日本からも参加可能(日本時間26日午  
前10時~)  
www.bishopmuseum.org/  
japanese-online-experiences

テイスト・オブ・ミリラニ  
午後5時~9時  
バラエティ豊かなフードトラックをは  
じめ、アパレル、ジュエリー、ホームグ  
ッズ、アートなどショッピングも楽しめ  
る。  
毎月第4金曜にミリラニ高校駐車場で  
開催。  
95-1200 Meheula Parkway,  
Mililani  
www.islandcraftfairs.org/oahu

3月26日(土)  
カイク・ナイトマーケット  
午後4時~8時  
毎月第4土曜に、カイク高校で開催  
されているナイトマーケット。フード  
トラックやリテールブースが並び、子  
どもから大人まで楽しめる。  
www.islandcraftfairs.org/oahu

3月26日(土)~27日(日)  
フーディー・コン&スプリング・エキスポ  
2022  
午前10時~午後8時(日曜は午後5時  
まで)  
\$4(シニア\$3、子ども無料)  
ブレイズデルセンターで開催される  
フードの展示会。さまざまなレストラ  
ンのブースやフードトラックが並び、フ  
ードサンプルが貰えたり、新商品を購入  
することができる。  
www.pacificexpos.com

3月27日(日)  
ホノルル海さくら主催 ビーチクリーン  
アップ  
午前9時半~  
月に1回ビーチ清掃活動をしているホ  
ノルル海さくら。第103回目の開催。  
場所はアラモアナビーチパーク。参加  
希望者はhonoluluumisakura@  
gmail.comに事前連絡を。  
facebook.com/honolulu  
umisakura

# 海への想いを語る五十嵐カノア選手の メッセージ動画を公開 ハワイ州観光局

東京オリンピックで銀メダルを獲得した五十嵐カノア選手は、プロサーファーとして世界中で活躍している。

ハワイ州観光局が、その五十嵐選手が海への想いを語るメッセージ動画を同局の公式ツイッターに3月23日(水曜日)から4日連続で投稿すると発表した。

長い時間を海で過ごす五十嵐選手は、美しい海を次世代に残すために、海に配慮した日焼け止めを使用し、ビーチクリーン活動を積極的にを行い、海洋環境保全の重要性を世界中に発信し続けている。

今回のメッセージ動画では、五十嵐選手の海やサーフィンへの想い、五十嵐選手とハワイの繋がり、そしてハワイの自然が与えてく

れるエネルギーなどについて語っているという。

ハワイ州観光局公式ツイッターはこちらから。

<https://twitter.com/gohawaiiip>

また、五十嵐選手のメッセージ動画の公開に合わせて、五十嵐選手のフォトエッセイやサイン入りグッズが10名に当たるツイッターキャンペーンも2022年3月23日(水)から3月31日(木)まで実施される。

応募方法は次の通り。

1. ハワイ州観光局公式Twitterのアカウント (@goHawaiiJP) をフォロー
2. 動画投稿にハッシュタグ (#マラマハワイ)

をつけて引用ツイート

キャンペーンの詳細はこちらから。

<https://www.allhawaii.jp/htjnews/5038/>

ハワイ州観光局は、旅行者の体験をより多様で豊かなものにするために「マラマハワイ～地球にやさしい旅を～」をスローガンに、レスポンスフル・ツーリズムを推進しており、美しい海を守る大切さを多くの人に伝える活動を行っている五十嵐選手を応援している。

また、ハワイの大切な文化のひとつであるサーフィンの魅力を発信する特設サイト「Surfing in Hawai'i」(<https://www.allhawaii.jp/surfing/>)を開設している。

## イベント情報

3月29日(火)

**ベトナム・ベテランズデー・パレード**  
午後6時～8時  
ベトナム戦争を経験した軍人を称えるパレード。ワイキキのフォートデルッシー公園で短いセレモニーを行った後、カラカウア大通りからカピオラニ公園までを行進する。  
[www.vietnamveteransparade.org/](http://www.vietnamveteransparade.org/)

4月1日(金)

**ファーストフライデー**  
午後6時～9時  
ハワイ州立美術館で第一金曜日に開催されるアートと音楽のナイトイベント。庭園で行われる様々なパフォーマンスが楽しめるほか、館内の展示も観覧できる。  
<http://hisam.hawaii.gov/>



## ハワイ在住者のための ライフプランのお話

### メディケアのパート Bの申請について

65歳前に社会保障給付金を受取っている場合、通常パートAとパートBが付いてきます。メディケアカードが自動的にご自宅に送られますが、パートBの必要がなければ、戻せるのをご存知ですか？ カードを戻すことによりパートBの保険料を節約することができます。

最近では65歳過ぎても働き続けている方が多いようです。健康で、お仕事に恵まれている方は是非働き続けてください。社会保障給付を70歳まで遅らせることにより、受取額は年に

8%増えますので、長生きする自信のある方は待ったほうが良いかもしれません。

会社から医療保険を提供してもらえば、パートB、メディケア・アドバンテージの保険料、デンタル保険料などかなりの経費が節約できますので、老後の対策をしてない方は是非参考にしてください。

65歳までに社会保障給付金を受取らない場合、メディケアカードは自己申請になります。気をつけなくてはならないのは65歳になる時、メディケアの申請をどのようにすべきかです。会社によりルールが異なるので、勤務先のHRに確認しましょう。

パートAの申請の際、パートBの申請が必要かどうか会社の規模によります。下記へお問い合わせください。

- 勤務先のHRのAdministrator
- Social Security Administration

現在65歳過ぎてもお仕事を続けていて、健康保険が提供されている方はいつでもメディケアのパートBを申請することができます。グループ保険とシニアの医療保険の両方を持つことができます。万が一解雇されても、すでにシニア医療保険がありますので安心です。

退職すると決めたら、3か月前にメディケアのパートBを申請します。パートAとパートBの両方が揃いますが、このままでは薬のカバレッジがありません。メディケアの薬剤補償(パートD)は登録が遅れるとペナルティがかかります。ペナルティが一旦発生すると、アメリカにいる限り一生生涯支払うこととなります。

時々パートDに10年も加入しておらず、75歳から加入希望なさる方もいます。薬代は保険がないと大変高いので、現在薬が必要なくても、ペナルティを避けるために加入してください。申請方法の解らない方は、ぜひ専門家に相談ください。

**横江和子** シニア医療保険コンサルタント  
問合せ先: [yokoem001@hawaii.rr.com](mailto:yokoem001@hawaii.rr.com)

親の介護がきっかけで、アメリカの長期介護や年金に興味を持ち、保険の資格を取得。夫のパートD(薬)のペナルティをきっかけにメディケアの分野を習得。毎年、各保険会社が運営するメディケアアドバンテージ(パートC)のプラン内容更新および無料加入手続きの相談、生命保険、長期介護保険、年金などを専門にしている。



## 求人情報

## 日刊サンの e-JOB

**GREEN FOR U フルタイム募集** パートタイムも相談可  
レジ及びサンドイッチやスムージーを作っていただきます 健康保険(HMSA)有給休暇あり  
火～金 9:30am～6pm, 土8:30am～5pm  
レジュメ送付先 [jk@cosmohawaii.com](mailto:jk@cosmohawaii.com)  
808-479-0941 1481 S.KING ST. #134-A [www.Greenforu.net](http://www.Greenforu.net)

**S.Kingにリニューアルオープン**  
**Mr.Ojisan Neo Bar & Sushi**  
多忙につき **寿司シェフ募集**  
給与、待遇など詳細は電話でお問合せください (808)735-4455  
1785 South King Street, Honolulu, HI 96826

プライベートパーティーでの **寿司シェフ募集!** お問い合わせ  
superbinc@hawaii.rr.com  
Kevin (808)737-0051 (英語)  
Howard (408)839-4317 (日本語)  
\$20/hour (DOE)+Tip  
週1～2回 1日約5～6時間 (イブニングタイム)  
住込みみ寮の提供可能(金額相談) **SUPERB SUSHI**

人気の和食店で働いてみませんか?  
**急募!** ◆キッチンヘルパー ◆サーバー  
レジメをお送りください  
Email: [oishyinc@gmail.com](mailto:oishyinc@gmail.com)  
1240 S King St, Honolulu, HI 96814  
ランチ: 火～日 11AM-2PM(1PMラストシート)  
ディナー: 日・火・水・木 5PM-9PM, 金・土 5PM-10PM  
月曜定休 ご予約をお勧めします

**スタッフ募集** **ALOHA** Bakehouse & Cafe Honolulu, Hawaii  
**カフェカウンター** パートタイム募集 (週1日からOK)  
6:30AM～2:30PMの交代制  
ローカルのお客様が多いので英語で日常会話ができる方  
飲み物や食べ物を作るのが好きで、笑顔で接客が出来る方  
**飲食店勤務経験者優遇**  
アロハ・ベイクハウス&カフェ 1001 Waimanu St.  
応募先 レジメをEmailで送ってください。  
[alohabakehouse@gmail.com](mailto:alohabakehouse@gmail.com)  
勤務できる曜日や時間帯、勤務開始日をあわせてお知らせください。  
書類審査後にご連絡致します。

**三行広告** Classified Ad.  
**サービス**  
-D-09  
**US** ケーブルTV \$10/月 MLB 野球 ゴルフ テニス 及び 日本語放送等250局  
808-690-3430

**Sushi King Kaka'ako** カカアコに 移転して リニューアル!  
**募集**  
**寿司シェフ/フライック**  
Sushi King Kaka'ako  
651 Ilalo Street, Honolulu  
UH John A. Burns school of medicine  
ハワイ大学カフェテリア内  
詳細&応募先 [sushikinghi@gmail.com](mailto:sushikinghi@gmail.com)  
(808)888-SUSH (7874)

**さくら日本語教室**  
ホノルル / ミリラニ教室  
①先生 ②先生アシスタント  
子供に楽しく日本語を教えることができる方  
経験者優遇、未経験でもトレーニングします  
学生(要米国就労資格)、副業も歓迎!  
週2日以上。8am～5:30pmの間で  
応相談(午前/午後だけ可)  
応募先 [info@sakuragumihawaii.com](mailto:info@sakuragumihawaii.com)

**日刊サンスタッフ募集**  
**広告営業**  
営業経験が5年以上ある方  
日英両語  
**ライター**  
イベント取材、翻訳など  
要経験、日英両語  
ご応募はメールにてレジメをお送り下さい。  
[sanisno1@gmail.com](mailto:sanisno1@gmail.com)

家を貸したい  
生徒を集めたい  
人を募集したい  
車を売りたい  
e.t.c.  
クラシファイド  
**三行広告**  
お申込はこちら  
[nikkansan.net/3-lines/form.cgi](http://nikkansan.net/3-lines/form.cgi)

日刊サンハワイ(公式)ツイッターも毎日更新中!  
@nikkansan



No. 75

## 歴史のおはなし

つい先ほど、幽霊会員となっているスポーツジムから、もうすぐジム内でのマスク着用義務がなくなるとのメールが送られてきました。マスクをして運動なんてできるわけない!と叫びながら足が遠ざかってから早数か月、ただジムに会員費という名のお布施をし続けている私にとっては、嬉しいような悲しいようなニュースです。

思えばコロナがハワイに上陸してから早2年。あの頃はまだ歩けもしなかった甥が、今では大人顔負けのスピードで走り回るようになりました。彼はきっと、大人になったときにコロナのことも覚えてはいないだろうし、今こうして世界が目まぐるしく動いていることも、歴史の授業で知ることになるのでしょうか。そう思うと、学生時代、ただテストで点数を取るためだけに読んでいた歴史の教科書に急に重みが出てきたように感じます。

昔からどうも暗記科目が苦手な私は、世界史と日本史の授業には苦勞させられました。少しでも好きになってみようと、大河ドラマや歴史ものの漫画やゲームをたしなんではみましたが、点数に直結することではなく、ただゲーム内のレベルだけが上がり勉強時間が減る一方。歴史が苦手というより、単に勉強が嫌いだったのでは、と今になって気づきました。その通り、大人になってから点数や成績を考えなくなると、途端に「歴史もの」にハマることも。最近の一押しは、よしながふみ著『大奥』。女が幕府を仕切り、男が大奥を成す世界を描いたSF歴史ものの漫画です。面白くて、切なくて、気が付けば一気に読んでしまいました。

今こうして、エンターテインメントの一つとして楽しんでいく「歴史もの」の裏にも、私たちと同じ人間ひとりひとりの生きざまがあったのでしょう。もちろん、歴史に名を残した人ただけではありません。町に生きた、山に生きた、海に生きた一人ひとりのドラマがそこにはあったのでしょうか。私と同じように、毎日を時に一生懸命、時にぐうたらに生きてきた人たちの営みが、そこにはあったのでしょうか。それは昔も、今も、そしてこれからも変わりません。

私にできることには限りがありますが、それを忘れることなく、世界がより良いものになるよう祈り続けていきたいと思えます。

### 金平 薫 (Kaoru Kanehira)

香川県出身、現在はハワイ某所にて武者修行中。日々のあれこれを、ゆるりとお伝えできたら幸いです。美味しいものには目がありません。なんでもない毎日。Kaoru (@kaoru\_days) • Instagram photos and videosをご覧ください。



ませんが、そうではないのです。そして、エネルギーの宿るものとは、アーユルヴェーダの言う「プラナ」の通っているものです。プラナは、サンスクリット語ですが、生命エネルギーと捉えると良いでしょう。このプラナが通ったものをいただくことが、私たちの健康維持には欠かすことができません。

どのようなものがプラナの通っているものかという、それは新鮮な野菜類です。できるだけ、冷凍保存や瓶詰、缶詰の野菜類は避けましょう。これらは調理されて時間が経っているのでプラナがなくなってしまっています。特にハワイの様に保存せずに食糧を確保できる地域に住んでいる私たちは、新鮮な野菜にこだわると良いでしょう。感覚的な問題なのでなんとも掴みずらさがあるかもしれませんが、新鮮なもの、元気を与えてくれるようなものを選ぶようにしましょう。家庭菜園のスペースがある方は、ハーブや葉野菜など、簡単なものをいくつか選んで育ててください。

アーユルヴェーダは菜食を勧めている訳ではありませんので、お肉やお魚も好きだという方は、量に注意すれば食べても問題ありません。

長期間野菜を放っておいておくとしわしわになってしまいますね。これは、プラナが無い状態です。プラナはエネルギーなので、ものにずっと宿るのではなく、時間が経つといつかはなくなってしまう。

なんだかややこしいと感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、ただ、この目に見えないエネルギーを知っておくと、少しずつ違いを感じられるようになります。なぜなら、「生」を身体に取り入れる方が、肉体的にも精神的にも、ずっと心地が良いからです。「死」を毎日いただいても、そこから「生」は生まれてこないのです。せっかく生命をいただいて過ごしているのですから、せっかくなら「死」を取り入れるのではなく、活力や地球からの良いエネルギーを、食事を通して自分の心に取り入れてみませんか。幸せは、こうした些細なことからも感じられるでしょう。

## エネルギーの宿るものをいただく

先日、ホノルル妙法寺の山村住職の著書『幸せお稽古』を読んでいた、「エネルギーのあるものをいただきます」と書いてありました。仏教でも、エネルギーや目に見えないものを扱うようです。みなさん、エネルギーのあるものと聞いて何を思い浮かべますか。

山村住職の本には、エネルギーが宿るものは野菜だと書いてあります。お肉の方がスタミナも付きそうだと想像するかもしれ

### 加藤ジェシカ

世界中50か国以上を旅する中で、地球にはエネルギーのような何かが存在することに気づく。2017年、ヨガの勉強を通してアーユルヴェーダに出会い、渡印。日常に寄り添うアーユルヴェーダがテーマ。

[https://note.com/malie\\_ayurveda](https://note.com/malie_ayurveda)

## ほのほの日刊サン



在ホノルル日本国総領事館 公式YouTubeチャンネル  
**Japan Food Journey Episode 3**

### 牧野公邸料理人がハワイの学生に「和風ヴィシソワーズ」の作り方を披露

在ホノルル日本国総領事館は、2021年3月にスタートしたYouTube動画シリーズ「Japan Food Journey」の第3弾として「Food as a New Discovery」を公開しました。当動画は、カピオラニ・コミュニティ・カレッジ(KCC)と共催で、当館の牧野公邸料理人が同校の学生に対して和食のレクチャー&デモンストレーションを実施したイベントの様子をまとめたものです。当館がKCCと共催で今回のようなイベントを行うのは初めての取り組みで、和食に対する理解を広げることが目的に実施しました。

イベントでは、「風味」をテーマに、前半では「風味」や和食の伝統的な技法「振り柚子」についてレクチャーを行い、後半では実際に、レクチャーで説明した内容に沿って、フュージョン料理「タロイモのヴィシソワーズ」を作りました。

牧野公邸料理人の和食の技術やヴィシソワーズを試食したハワイの学生のリアクションにも注目です、ぜひご覧ください!

▶ 在ホノルル日本国総領事館 公式 YouTube チャンネル  
<https://youtu.be/6i7XSeUfDSQ>



動画をみる クリックすると、動画サイトへジャンプします!



## 豆腐

TOFU  
Soy Bean Curd

日本の味として、日本人の食を支えてきた豆腐。近年は健康食品としても注目されるようになり、アメリカでもすっかり定着しています。古くから日本人になじみの深い豆腐について、まとめてみました。



### 豆腐の栄養

#### 良質のたんぱく質が豊富

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高いのですが、じつは体内での消化吸収があまりよくないのが欠点です。これを見事にカバーしているのが豆腐。豆腐は、大豆の栄養をほとんど100パーセント消化吸収できるように加工されているのです。豆腐は大豆をしばった豆乳を固めたものなので、大豆の栄養をほとんど受け継いでいます。

たんぱく質は、体内で合成できない必須アミノ酸をはじめ、20種類のアミノ酸がバランスよく含まれています。しかも、大豆よりも吸収されやすいのが特徴です。良質のたんぱく質がコレステロール値を低下させ、成人病や老化を予防する働きがあります。

#### 女性の健康維持にも

豆腐の脂質は3~4パーセントと低く、コレステロールの酸化を抑制して、動脈硬化を予防するリノール酸が中心です。腸内細菌のバランスを整えるオリゴ糖も含まれており、腸の活動を高める働きがあります。糖質や脂質の代謝を高めて体脂肪の蓄積を防ぐビタミンB1やB2、高血圧を予防するカリウム、貧血を予防する鉄なども含まれています。また、食物繊維やサポニン、ポリフェノールも豊富です。

女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをするイソフラボンも多く含まれています。エストロゲンが減ると骨量が減り、更年期特有の症状が出やすくなります。豆腐はエストロゲンの減少を補ってくれます。カルシウム、マグネシウム、ビタミンKなど、骨を強くする成分も豊富です。

これらの栄養成分は、大豆や豆腐以外の大加工品にも共通しています。栄養成分の吸収がきわめてよいのが豆腐の特徴です。

### 安全な豆腐を選ぶ

豆腐は基本的に健康的な食品ですが、できるだけ安全なものを選びたいものです。大豆や大豆製品のパッケージには、「遺伝子組み換えではない」(英語では「Non GMO」)と表示されていることがあります。遺伝子組み換え大豆は大量生産を目的として作られたものですが、遺伝子組み換え技術は大変不安定なもので、偶発的に健康に害を及ぼすことが考えられるため、さまざまな食品・健康機関が摂取を避けるよう注意を呼びかけています。Non GMOのものを選ぶことがおすすめです。

#### 女性ホルモン

と似た働きをするというイソフラボンは、サプリメントなどで過剰摂取しないよう気をつけたいものです。イソフラボンは過剰摂取すると女性特有のがん、男性の前立腺がんや精子の減少などが報告されています。ただ、常識的な量を食事から摂っているだけで健康に影響することはほぼありません。あまり気にしすぎず、むしろ適量を摂ることの方がメリットがあります。

