

ハートライナー倶楽部

Heartliner Club

皆様のヨーロッパ生活を応援する NX (NIPPON EXPRESS) の会報誌

欧州版

9

vol. 206
September 2023

「アドリア海の真珠」とも称される
ドゥブロブニク旧市街
(クロアチア)

ヨーロッパで最大手の医療機関
充実した設備
お問い合わせから結果説明まで日本語対応
土曜日午前中の健診も受付

ジャパングリーンメディカルセンターは、日本の倉敷成人病センターを母体に、シンガポール・上海・ロンドンと、世界で活躍される皆さまに、日本の規定に合った健診を安心して受けていただける医療機関です。日本に帰ることなく受けられる健康診断で早期発見、早期治療を。

ロンドンで健康診断を 受けませんか？



健康診断のお申し込みは www.japangreen.co.uk から

お問い合わせはメールまたはお電話にてお気軽にどうぞ

＜健康診断コース＞

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じたコースをロンドンで受診できます。

●大人コース

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じた基本コースや、生活習慣病や各種がんなど疾病の早期発見を目的とした4コース。

コンパクトコース	£280~
スタンダードコース	£480~
エグゼクティブコース	£750~
プレミアムコース	£950~

●オプション

婦人科健診、乳がん検診、脳ドック、内視鏡検査、MRI検査、ピロリ菌検査、超音波検査など。

●お子様コース

乳幼児(生後6ヶ月から2歳未満)、未就学児(2歳以上)、小学生以上を対象とした3コース。

●レディース検診

ブライダルチェック



tel. +44(0)20 7330 1750 email. checkup@japangreen.co.uk

10 Throgmorton Avenue, London EC2N 2DL UK (最寄駅: Moorgate、Liverpool Street、Bank)

<電話受付時間> 月~金 9:00~17:00



対話があるから医療技術が生きる
ジャパングリーンメディカルセンター



04 Travel

「アドリア海の真珠」とも称される
ドゥブロブニク旧市街〈クロアチア〉

08 Europe Now

喜ばれる、意外なお土産もの

ドイツ ● 「ドイツの味と便利グッズ」

オランダ ● 「オランダ産ワイン」

ベルギー ● 「スーパーで手に入るお土産」

スペイン ● 「サッカーやフラメンコなど、贈る相手に合わせて」

イタリア ● 「セレブも愛用のハミガキ粉『マーヴィス』」



13 What is this?

これって何ですか？

リードヴォー（仔牛の胸腺肉）



14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

健康の秘訣、ポストバイオティクス

NX 欧州 Heartliner Club 事務局

総合問い合わせ先：

(国番号) 49 (0)211 90495 0

ご住所の変更や購読中止など、購読についてのご連絡は、
裏表紙にあるお住まいの地域の支店までご連絡ください。

発行者：NX欧州

【掲載記事および広告掲載に関するお問い合わせ】 編集・制作 A Concept Limited e-mail: HLC@a-concept.co.uk

- 本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。
- 本誌に掲載されている広告内容に関して、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。
- 掲載内容には万全を期しておりますが、取材後の変更等もございますので、ご利用される場合はご自身でご確認ください。尚、記事の内容をご利用されて生じた損失やダメージに関しては、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。



Dubrovnik



Croatia

「アドリア海の真珠」とも称される ドゥブロブニク旧市街

北極圏から地中海まで、気候風土に幅のあるヨーロッパ。地域ごとに異なる地形や自然環境によって、文化や人々の気質も変化に富んでいることは言うまでもない。1979年に続いて1994年にはさらに拡張して世界遺産に登録された「ドゥブロブニク旧市街」も、その一つ。ぜひ足を運んで、太陽の恵みと歴史を肌で感じてほしい。



ドゥブロブニク



攻防の歴史をひもとく

目視はできないものの、対岸にはイタリアがあり、クロアチアの中ではアドリア海に面した最南端の飛び地に位置するドゥブロブニク旧市街。ここから空港方向に向かうと、40キロメートル弱でモンテネグロ、内陸方向に見える山の向こう側にはボスニアヘルツェゴビナという立地で、隣国との関係性や交流方法が、周りを海に囲まれた日本とは大きく異なることを実感する。

クロアチアの本土と飛び地を隔てているのがボスニアヘルツェゴビナの街、ネウム。1700年代、戦回避のため領土を分割した名残なのだそう。2022年に全長約2400メートルのペリエシヤツ橋が開通するまでは、クロアチアの他の地域とドゥブロブニクの行き来にはボスニアヘルツェゴビナを通る必要があるため、税関審査などで時間がかかっていた。現在は橋を使えば国境をまたぐことがないため、観光客も自由に往来ができて、便利になった。

ドゥブロブニクの成り立ちは、ローマ帝国時代以前にさかのぼるといわれる。現在では穏やかな表情を見せるこの街も、ヨーロッパの他の地域と同様、歴史の流れの中で紆余曲折を経て、1800年代にはナポレオンによってフランスの支配下に置かれ、その後、オーストリア・ハンガリー帝国の支配に取って代わった。第一次世界大戦時にはユーゴスラビア王国が誕生、第二次世界大戦後にはユーゴスラビア社会主義連邦共和国に属した。その後およそ10年に及ぶ激しい内乱については周知の事実だ。

1991年にはユーゴスラビア崩壊にともなう独立を果たし、現在のクロアチアとなった。しかしいずれの時代にあっても、ドゥブロブニクはトルコやヨーロッパ各地の間で行われる東西交易の要所として、肅々と存在感を高めてきた。

市民と主権者の権威を守るための城壁

淡い色合いの壁と赤みがかったオレンジ色の屋根瓦のコントラストが目に見え、鮮やかな旧市街の見学もさることながら、2キロメートル程続く石造りの城壁巡りはドゥブロブニク観光の必須ポイントと言っても過言ではないだろう。城壁は外交手段だけでは抗いきれなかった外敵から人々を守り、主権者の権威を保持するために必要なものであった。13世紀には街をぐるりと取り囲むように造成され、その後拡張されたという。

城壁にある砦の形は丸や四角などさまざまで、要塞も設置されており、当時の攻防の様子を物語っている。また、最高約25メートルの城壁沿いの道は上り下りがあるので、歩きやすい靴で臨むことをお勧めする。城壁巡りにかかる時間は、歩くスピードやコースによって異なるが、1周する目安は1時間程度。城壁の幅が狭いため、反時計回りの一方通行となっている。時間がない場合は、街並みの向こうにアドリア海を望む、北側半周ルートも良い。これは港近くのプロセ門付近の入り口から上り、ピレ門から下るといえる。いずれもツォリス・インフォメーションで入場チケットを購入してからの出発となる。歴史などを詳しく知りたい方は、ガイド付きツアーに参加することもできる。

天気の良い日の、城壁からの景色は圧巻だ。眼下に広がるエメラルドグリーンのアドリア海は、沖に向かうに従ってブルー、そして濃紺に色合いを変え、水平線辺りで空と混じり合う。さらに海に浮かぶロクルム島も風景にアクセントを添えている。視線を左右にゆくり動かせば、見渡す限りの水平線が微妙に湾曲しているように感じられ、地球は丸いのだと実感することができるといえる。

日本語対応だから安心。海外、及び国内引越、そして事務所の移転も私たちにお任せください

NXトルコ

www.nipponexpress.com/moving/tr



Nippon Express (Istanbul)
Global Lojistik A.S.

Istanbul Dunya Ticaret Merkezi

A2 Block Kat 15, No: 444, 34149

Sevketiye Mh. Bakirkoy Istanbul Turkey

T: +90-212-465-6934 (内線: 15/19/20)

E: NETR-Removal.Istanbul.Mail.Group@nipponexpress.com





5月から9月にかけての平均気温は18度から25度程度。日差しは強く、日陰では少し湿気を含んだそよ吹く潮風が心地良い。しかし最高気温は30度程まで上がるので、水分補給と日焼け止め対策は忘れなく。日差しを遮るものがほとんどない城壁巡りは、午前中早め、もしくはアドリア海を夕日が赤く染める頃が狙い目だ。

機会があれば東に向かったところにあるビーチからドゥブロブニクの街を見渡してみよう。旧市街地が城壁にがつちりとガードされていることを実感するだろう。

アドリア海をバックに旧市街全体を展望できるビューポイントといえば、北側にそびえる標高約413メートルのスルジ山だ。山頂へは旧市街のいずれのゲートからも徒歩10分程の所にあるケーブルカーを利用することもできるし、ドライブ、またはハイキングがてら徒歩で行くこともできる。ケーブルカーの料金は大人往復27ユーロ、片道15ユーロ。営業時間は月によって異なるので事前に確認しておこう。

建造物や展示が物語る文化と歴史

城壁を巡ったら、今度はいよいよ旧市街の散策へ出発しよう。城壁には旧市街への出入り口が全部で3カ所あるが、西側に位置するメイニングート、ピレ門から歩を進めたい。ツォリス・インフォメーションやバス乗り場のある広場から、石造りの橋（以前は夜になると跳ね上がった通行ができなくなるように造られていたという）を渡ると、そこがピレ門だ。門の上には街の守護聖人として信仰された「聖ウラホ」の像が加護を与えるかのように、行き交う人々を見下ろしている。ゲートをくぐって右手に見えるのが大きな「オノフリオ噴水」。1938年から1440年にかけて建造され、16面それぞれに顔が彫刻されている。レリーフの口から流れ出ている水は、昔と変わらず今も飲むことができる。散策の前に、水筒にこの水を入れて出かけるのもいいだろう。

ピレ門からルジャ広場へ向かって一直線に300メートル程延びる石畳のプラツァ通りは、この街のメインストリート。修繕が重ねられてきたにもかかわらず今も中世の雰囲気を感じることができているのは、街の景観や雰囲気損ねる派手なネオンサインや大きな広告が禁じられているからかもしれない。店の外にテラス席をしつらえたカフェやレストラン、ブティックなどが軒を連ねている。さらにこのメインストリートからは、幅の狭い道がまるで迷路のように張り巡らされており、その道沿いにはレストランや土産物店、宿泊施設が並んでいる。

歴史ある教会や博物館など見どころはいろいろあるが、「フランシスコ会修道院」、博物館を併設する「ドミニコ会修道院」、文化歴史博物館のある「学長宮殿」などはぜひ見学したい。ピレ門を入って左手にあるフランシスコ会修道院は、17世紀の地震の後に再建されたバロッ

ク様式とロマネスク様式の回廊などからなる荘厳な建物。併設されている「マラ・プラーチャ薬局」は、1317年のオープン当初は修道士のためのものだったが、やがて一般市民も利用できるようになった。国内最古、世界でも3番目に古いこの薬局は今なお現役で、ここでしか入手できない、昔の処方で作られているバラやラベンダーを使った化粧品などを扱っている。

プロセ門を出て東に向かった所にある「ラザレティ」は、外部からやってくる商人たちが病気を持ち込まないように建設された隔離施設で、1627年に完成した。現在は、軽食の移動販売が行われるなど、イベントなどに活用されている。

街の北東部、プロセ門近くのドミニコ会修道院は、アドリア海沿岸では最大級のゴシック建築。緑が映える美しい中庭を囲むようにゴシック様式とルネサンス様式の回廊が設けられている。また、貴重な文献を有する図書館、1516世紀に描かれた「受胎告知」などの絵画、金細工師による金・銀・サンゴをあしらったジュエリーのコレクションも興味深い。

また、ドラマ『ゲーム・オブ・スローンズ』ファンには、ボカール要塞やピレ港、学長宮殿など、撮影スポットを巡るツアーもお勧めだ。

お土産と食事、そして島巡り

お土産を探すなら、学長宮殿近くのグンドリツ広場の出店が最適。細切りにしたオレンジの皮やアーモンドに砂糖をまぶした菓子、オイルやポプリなど各種ラベンダーグッズなど、ドゥブロブニクならではの品が見つかるだろう。さらに、ドミニコ会修道院脇の階段には地元伝統的な柄を刺しゅうする女性の姿が。色とりどりのコースターなど、見ているだけで気持ちになるようだ。

4 スルジ山へのケーブルカー乗り場 5 プラツァ通りにしつらえられたテラス席で通行人を眺めながらひと休み 6 ラザレツティのフードトラック。旧市街のレストランよりお手頃な値段がうれしい 7 グンドリッチ広場の砂糖菓子店。サイズも味も豊富 8 階段に腰掛けて地元の伝統柄を刺しゅうする女性 9 ベルタワーがそびえるルジャ広場へ続くプラツァ通り 写真：4～8 © 田中ティナ、9 © Igor Brautovic



ルジャ広場にある自由の街のシンボル「オランダ柱」から東に歩を進めて、ベルタワーの先にあるゲートから城壁の外に出ると、そこは旧港。旧港とはいえ今も現役で、目の前に浮かぶロクルム島やツアブタツ島へのボート運航や、その昔ドゥブロブニク共和国に属していたロブド島やコロチェツ島、シーパン島といったエラフィティ諸島を巡るクルーズ船などが発着している。

ロクルム島へはボートで約10分。19世紀にはハプスブルグ家の別荘が建てられ、20世紀に入るとユーカーリやサボテンなどをオーストラリアや南米から取り寄せて植物園を整備し、自然保護の特別区として、今に至る。

宿泊施設には屋内外にプールがあるところも多く、春から秋にかけては海水浴や日光浴に最適の季節となる。しかし、穏やかな地中海性気候ならではの過ごし方といえばマリンスポーツ。水はどこまでも澄み渡り、港でも悠々と泳ぐ魚を目にすることができ。島々では海水浴やシュノーケリングなどが楽しめる。

新鮮な魚介類や有機野菜、現地産のオリブオイルを使った料理に舌鼓を打つのもお忘れなく。熱々のフライドポテトが添えられた、からりと揚げた小ぶりのイカの輪切りにレモンを絞れば、きりりと冷えた辛口の白ワインとの相性も抜群だ。小さく切ったトマトや紫タマネギ、タコなどを使ったセビーチェは、暑い1日を過ごした後の前菜にぴったり。魚介類のダシが利いたトマトソースのバスタやトーストを添えた魚介のスープは、素材の風味が引き出されている。直球勝負で素材そのものの味を堪能したければ、生ガキやムール貝のワイン蒸し、香ばしい魚のグリルが良い。他にも、ステーキなどの肉類やベジタリアンメニューもある。（田中ティナ）

●ドゥブロブニク観光局
https://tzdubrovnik.hr
●ドゥブロブニク・ケーブルカー
www.dubrovnikcablecar.com





Germany



1 ハーブティー。左から「クランベリーとマンノースティー」「熟睡できるような神経を休めるティー」「睡眠を誘うメラトニン入りティー」 2 白アスパラガスのスープは1袋1ユーロ以下で買える人気商品 3 1 番人気のカレーソーセージのソース（右）と牛肉ロールのソース（左） 4 牛の胆汁を混ぜ込んだ洗濯石鹸ガルザイフェは、期待を裏切らないドイツならではの土産。在独日本人なら里帰りのたびにたくさん仕入れるリピート品 5 布製エコバッグは軽くてかさばらず持ち運びに便利 写真：© norikospitznagel



【ドイツ】

近所のスーパーやドラッグストアで見つかる ドイツの味と便利グッズ

ドイツの意外なお土産食品で人気なのは、インスタントスープや使い切りタイプの袋入りミックス調味料だ。特に日本にはない白アスパラガスのスープは、春が旬のアスパラとは異なり、年中購入できるのもうれしい。またドイツのB級グルメの定番「カレーソーセージ」のインスタントソースも喜ばれるだろう。少々重くはなるが、花の種類別に瓶詰めされた蜂蜜も、持ち帰る価値のある一品だ。贈る相手の好みかわかれば、コーヒー豆やシリアルもお勧めしたい。大麦や有機穀物、ドライフルーツやナッツなどをミックスした手軽なシリアルは、朝食に便利なことから人気を博している。

オーガニック大国ドイツで長年支持されているハーブティーも欠かせない。のどの痛みや粘膜の炎症が気になるときや熟睡したいときは、薬を服用する前に、まずハーブティー。鎮静や抗ウィルス、免疫力アップの効果もあると証明されており、評価が高い。また主婦・主夫の必需品、汚れ落とし用洗濯石鹸「ガルザイフェ」は、最初にこれで汚れた部分をつまみ洗った後に洗濯機で洗うと、油分や血液の汚れをすっきり落としてくれる優れものだ。観光スポットなどがモチーフの布製エコバッグも、期待を裏切らない一品。バッグにお土産を入れて渡せば、ドイツでしか手に入らないお土産に笑顔が返ってくることも間違いなし。

(シュピッツナーゲル典子)

NEX NIPPON EXPRESS

日本の物流業の発展の歩みと共に、長い間で愛顧いただいた日本通運の「通」マーク。ここに込められてきた誇りと責任、積み重ねてきた知恵と技、社会から頂いた信頼をすべて「NX」というブランドに引き継ぎ、これからも自らを進化させ続けながら、グループ全従業員一人ひとりの力を結集して、お客様・産業・社会を支える力として行動してまいります。今後は、現在の通称「日通」から、「NX」ブランドとして、未永く皆様に親しんで頂けるよう浸透を図ってまいります。なお、ブランド導入の過程で新旧のデザインが混在しますことをあらかじめご了承下さい。

オンライン引越説明会のお知らせ

ドイツ・中東欧にお住まいの方対象

開催日 2023年10月18日(水) 午前9時30分～10時30分終了予定

参加方法 Microsoft Teams 参加申込みをいただいた方には後日リンクをお送りいたします。(プレゼンテーションがありますので、パソコンまたはタブレットでのご参加をおすすめいたします)

申込方法 右にあるQRコードよりお申込みください。



お申込み窓口(共通) **NIPPON EXPRESS ドイツ Q** で検索ください。 <https://www.nipponexpress.com/moving/de/>

上手な引越のコツは**早めのご準備**そして**引越説明会**への参加です。お気軽にご参加ください。

〔オランダ〕

国外ではほとんど入手できない実力派

オランダ産ワイン

INFORMATION

アポステルホーフェ

De Apostelhoeve

www.apostelhoeve.nl

デ・クライネ・スコレ

de Kleine Schorre

www.dekleineschorre.nl

ワイナリー・フロムベルフ

Wijngoed Fromberg

www.fromberg.nl

歴史的に質素・儉約に努めてきたオランダ人も、近年では美食に目覚め、オランダ産ワインが盛り上がりを見ている。雨風が強く日照時間の短い、冷涼な気候に合ったソラリスやヨハニタなどの新しいブドウ品種の進出に伴って、1970年頃からは商業ワイナリーが誕生するようになった。現在では最も温暖な内陸部のリンブルグ州やヘルダーラント州を中心に、全国で約170軒のワイナリーが上質なワイン造りに熱意を注いでいる。

オランダ産ワインの年間生産量は約130万本、そのうちの75パーセントは白である。前出の新品種の他、シャルドネやオーセロワといった昔ながらの品種も使用されており、フルーティーで清楚ながら、余韻はしっかりと味わい深いものが多い。ロンドやレーゲントといった品種から造られた赤やロゼ、スパークリングのセレクトションも豊富で、試してみる価値のあるものばかりだ。

オランダの商業ワイナリーの先駆けは1970年創立の「アポステルホーフェ」だが、ゼーラント州にある「デ・クライネ・スコレ」のワインも、KLMのビジネスクラスで提供されているため知名度は高い。生産量が少ない分値段は張るが、おいしいものが何でも入手できてしまう日本でさえ滅多にお目にかかれないオランダ産ワインは、喜ばれるお土産となるだろう。

（東風 伊吹）

The Netherlands

1 幅広い料理と合うフロムベルフのロゼ 2 ワイナリーの売店で直接購入するのがベスト 3 近年存在感を増してきたオランダ産ワイン 写真：© Ibuki&Pen



NX NIPPON EXPRESS (NEDERLAND) B.V.
海外引越、国内引越、欧州内引越、事務所移転、ジェットパック、シーパック

お問い合わせ

オランダ 海外引越

★日本人スタッフご案内の安心引越

下見、輸出入手続きのご説明の際は必ず日本人スタッフが参ります。

★梱包!!! 何でもお任せ下さい

家具、家電はもとより、食器、ワインボトルまで、豊富な梱包資材で家財なら何でも梱包いたします。

★AEO認可取得

欧州進出の日系企業で初のAEO認可をオランダ税関から取得致しました。
(AEO: Authorized Economic Operator)

オランダ税関からも認められました。

NXオランダアムステルダム引越センター

Tel: +31 (0)20-500-5200

Fax: +31 (0)20-500-5210

AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFFDORP

Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com



〔ベルギー〕

これだけは外せない

スーパーで手に入るお土産

ベルギーの特産品といえば、ビールとチョコレート。ベルギービールの祭典が日本各地で開かれ、チョコレートもバレンタインデーの常連だ。そこで日本では手に入らない、スーパーで買えるお土産をご紹介します。

まずは、創業1926年の「ピスター」のマスタード。小規模な家族経営でおいしいマスタード作りに情熱を燃やす、ナミュールにある企業の製品だ。主力商品である「インペリアル」は茶色っぽく、マスタードは黄色という先入観があるせいか、初めて見たときは驚くが、辛くないが実に味わい深い。パーベキユー用のマヨネーズの種類も豊富。

リエージュ地方の名産品「リエージュのシロップ」は、リングと梨を大鍋で何時間もかけて煮詰めた固めのジャム。艶がある濃い茶色で、果糖の甘さとほのかな酸っぱさがある。砂糖のみによる甘さを嫌うパティシエたちの御用達だ。工場製だとナツメヤシなどを含むものもあるので、職人製を試したい。なお、このシロップは糖尿病患者でも食べられる数少ない甘味だ。

王室御用達の「ジュール・デストルーバー」のビスケットも良い。クリーニング店と菓子店を営んでいた創始者のジュール氏が、ホテルへ洗濯物を届けるときにサービスで持参したホームメイドのビスケットが好評だったことから、ホテルが本格的にクッキー製造を依頼したという誕生エピソードがある。(宮崎 真紀)

Belgium



1 リエージュのシロップのアルティザンバージョン(Nyssen)。リングと梨のイラストがあしらわれたパッケージがかわいらしい
2 新製品のジュール・デストルーバーの「ミルクチョコがけアーモンドビスケット」
3 マツシュルム入りなどもあるピスターのマスタード 写真: © 宮崎 真紀



引越は私たちにお任せください。

ベルギー海外引越

お問い合わせは下記までどうぞ



Nippon Express Belgium N.V.
NX ベルギー

www.nipponexpress.com/moving/be

TEL +32 (0)2 751 7814 FAX +32 (0)2 751 9246

E-MAIL: NEBE-removal@nipponexpress.com

Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1
1830 Machelen, Belgium

1 高品質なオリーブオイルを使ったケア商品は大人数に配るお土産としても重宝する
2 マーケットには生鮮食品だけでなく、調味料や菓子類などスペインでしか手に入らないお土産物が並び
3 色鮮やかなスペインタイルは安価で選ぶのも楽しい
4 サッカー好きにはたまらないバルサのユニフォーム 写真: 2 © Stella Tzertzeveli, 3 © Job Savelsberg, 4 © New Union_org



Spain



〔スペイン〕

スペインらしさをお裾分け サッカーやフラメンコなど贈る相手に合わせて

喜ばれるスペインのお土産といえは、エキストラヴァージンオリーブオイルを使ったスキンケア・ヘアケアグッズ。実用的なリップバームやスキン・ヘアオイル、ハンドクリームなどがお勧めだ。実用品は相手の好みが変わらなくても安心して贈れる点が良い。高品質なオリーブオイル商品がお手頃価格で購入できるのも嬉しい。

この国ならではのカラフルな色合いが目に見え鮮やかなスペインタイルも一押しだ。インテリア雑貨やアートとして楽しんでもらえる。色や柄の種類が豊富なので、贈る相手の好みを考えながら選ぶのも楽しいし、タイルを通してスペインの明るい太陽をお裾分けできる。

サッカーファンにはスペインを代表する強豪チーム「レアル・マドリード」や「バルサ（FCバルセロナ）」のチームグッズが喜ばれること間違いなし！ユニフォームやサッカーボールをはじめ、キャップ、Tシャツ、ロゴ入り水筒など、商品展開も幅広い。ホームスタジアムに併設されたクラブショップだと品揃えも豊富。特定のチームをサポートしていい人には、世界屈指のプロサッカーリーグ「ラ・リーガ」のグッズも良いだろう。料理好きにはバエリア・スーパの素、子どもにはスペインの国民的チョコレートドリンク「コラカオ」、明るい服が好きな人にはフラメンコ衣装のスカートなども喜ばれる。（大田 朋子）

スペイン海外引越

スモールパッケージサービス（航空便・船便）

お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ。

E-mail: NEES-Removal@nipponexpress.com

NXスペイン公式 WEB サイトも是非ご利用ください。

www.nipponexpress.com/moving/es



NXスペイン

Nippon Express de España, S.A.

〔イタリア〕

おしゃれなパッケージでフレーバーも種類豊富

セレブも愛用のハミガキ粉「マーヴィス」

イタリアは世界中で最も愛される国の一つであり、イタリア製品はその質の高さやデザインの美しさで高い人気を誇る。故に、現地に行かずとも、よく知られている製品は大抵日本にも輸入されているのが現実で、イタリアを訪れた際のお土産探しには苦勞するところ。ただ、日本ではかなり高い値段が付けられている、種類が限定されているものも多い。そのあたりも考慮してお勧めしたいのが、「マーヴィス」というハミガキ粉だ。

フィレンツェ郊外のワイエゾレに本社があるマーヴィス。当初、イタリアのセレブたちの愛用品として紹介されたことで人気に火が付いたようだ。市販のハミガキ粉よりは少々お高めだが、人工着色料不使用で、クオリティも高い。イタリアではファッションイベントでの試供品配布や、センスの良いSNSユーザーの発信による、業界人や若者に向けたマーケティングもうまい。何より、魅力的なパッケージがお土産には最適な上、フレーバーも豊富で、各種フレーバーのミニパッケージのセットがあるのも購買欲をそそる。

定番フレーバーなら主要都市の大きめのスーパーや薬局でも手に入るが、期間限定のフレーバーもある、ニッチなお知り合いにはこちらが喜ばれるだろう。生活必需品でありながら、おしゃれで高品質なマーヴィスは、ハズすことのないお土産だ。

(田中美貴)

Italy

1 ドラッグストアの陳列棚にはフレーバーごとにデザインの異なるマーヴィスが並んでいる 2 限定フレーバーの「ティー」セット。画像はさくら茶、抹茶、アールグレイ 3 マーヴィスのマウスウォッシュもイタリア国内なら種類が豊富 写真: © 田中美貴



イタリア海外引越

イタリア国内、欧州内はもちろん、
世界に広がるネットワークでお客様の海外引越をサポート

NEX Nippon Express (Italia) S.p.A.
via Londra 12 Segrate 20090 (MI)

当社の引越しは
日本だけではありません！

NXイタリア

TEL: +39-02-21698-972

● 事務所移転もおまかせ

www.nipponexpress.com/moving/it
NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com

これって何ですか？ ナン

日本ではあまりなじみのない
ヨーロッパならではの食材や食品を知って
豊かで楽しい食生活を！



Sweetbread

【リードヴォー（仔牛の胸腺肉）】

高級食材の一つとして知られるリードヴォー。その名を耳にしたことはあっても、日本では肉屋に並ぶことがまれな部位であるため、ヨーロッパの市場などで売られていても一体何なのかピンとこないなじみの薄い食材である。そもそもリードヴォーとは、授乳期の仔牛に備わっており、成長とともになくなってしまう胸腺という器官。フランスでは1キログラム40～60ユーロとそこそこのお値段で、季節によっては事前の予約なくしては入手困難な、特別な珍味として位置付けられる。下処理に多少時間と手間がかかるが、シンプルな調理法で洗練されたフレンチの一品が完成する。一度挑戦すれば使いやすい存在となり、特別な来客があったときの強い味方となるだろう。

調理法 下準備は、調理の前日から始まる。血と臭みを抜くために冷水に3～4時間さらし、熱湯でサッと茹でて水気と粗熱を取った後、膜や脂を取り除き冷蔵庫で寝かせる。加熱する1時間ほど前から常温に戻しておくとの良い。定番は、塩コ

ショウとバターでソテーした極シンプルな古典的レシピ。口の中でふわりととろける食感と、上品なコクのあるミルクシーな風味を楽しむためには、表面だけカリッとなるようさっとソテーするのがお勧めだ。付け合わせに塩茹でしたソラマメと炒めたタマネギ、パセリを添えれば、手軽に本格フレンチが味わえる。

（児玉 ゆきこ）

各言語での名称

イタリア語	animella di vitello
オランダ語	zwezerik
スペイン語	molleja
チェコ語	brzlík
トルコ語	uykuluk
ドイツ語	kalbsbries
ハンガリー語	borjúmirigy
フランス語	ris de veau
ポーランド語	grasica cielęca
ポルトガル語	moleja



① 冷水にさらす ② 膜や脂を取る ③ シンプルな調理法で素材そのものを味わう。火を通しすぎるとふんわり感がなくなるので手早くソテー。お好みでニンニクやハーブを添える 写真：© 児玉ゆきこ

欧州生対象オンラインコース 新学期9月開講！

～帰国枠入試、海外生に合わせた充実したコース設定～

<開講コース> 対象学年：小1～高校生

小1～小6 【標準コース】国語・算数

小4～中2 【受験コース】国語・算数/数学・英語・理科・社会

小6 【受験基礎コース】国語・算数・英語

小6・中3 【受験コース】国語・算数/数学・英語

中3～高3 【高校部コース】数I～数III・小論文・英文翻訳

オプション 小6・中3対象：学校別入試対策講座、難関校入試対策英語ほか
全学年：英語個別指導コース、日本語個別指導コース

後期コース説明会実施！

実施日：2023年9月6日(水)

※実施詳細は、ホームページにてご確認ください。

体験授業も受付中！

期間：2023年9月4日(月)～9月10日(日)

JOBA

JOBA International London 1F Lawford House, Albert Place, Finchley, London N3 1QA U.K.



Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.com



なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.50

健康の秘訣、プロバイオティクス

健康全般のサポートに必要とされるプロバイオティクスの研究が進み、それを支えるプレバイオティクスにも関心が寄せられるようになりました。最近ではさらに、ポストバイオティクスの効果にも注目が集まっています。

< Text by 徳永 ゆり子 >

善玉菌と健康

プロバイオティクスとはいわゆる善玉菌のことで、免疫システムの健康維持やエネルギー生産、ホルモン代謝への貢献などによって、ホストの健康を支える細菌類を指します。主なものには、ビフィズス菌や乳酸菌など腸内定住型として知られるバクテリアが挙げられます。一方で、腸内通過型も存在し、通過の際に定住型の菌や腸の健康をサポートする土壌ベース（野菜などに付着）のバクテリアや、カンジダ菌対策や整腸機能に良いとされるサッカロマイセス・ブラウティという酵母系のプロバイオティクなども人気です。

各種の悪玉菌も定住型として腸内にいますが、善玉菌のバランスや腸内環境が整っていれば、問題を起こすことはまずありません。逆に、偏った食事や薬品などで善玉菌のバランスが崩れると、チャンスを狙う悪玉菌たちが繁殖モードに入り、腸内環境をさらに乱して腸内外の症状を引き起こし、それが体調を崩す原因になります。

プレ・プロ・ポストの3つは基本セット

「善玉菌（プロバイオティクス）」という言葉は、発酵食品の効果で広く知られるようになりましたが、私たちの健康を支える仕組みについてはあまり知られていないようです。彼らの栄養源はプレバイオティクスとして知られ、これは私たちの食事から摂取される繊維質を指します。人間の体内で繊維質が消化分解されることはあり

ませんが、それが腸内では善玉菌の食物となり、彼らの働きを活性化させます。善玉菌の代謝物はポストバイオティクスと呼ばれ、これにはビタミンB12や葉酸、ビタミンKや短鎖脂肪酸などが含まれます。どれも私たちの健康には欠かせませんが、近年では幅広い効果で知られる短鎖脂肪酸に注目した研究が増えています。

ちなみに、味噌、キムチ、ザワークラウトなどの繊維質を含む発酵食品は、プレとプロの両方が摂取できるため「シンバイオティク（symbiotic）」とも呼ばれています。



自分に合った整腸法を

最終的に必要なのはポストバイオティクスということになりますが、さまざまな理由で、繊維質の多い食事や善玉菌摂取が却って体の負担になることもあります。例えば、潰瘍性大腸炎など腸内に炎症があると、本来なら健康をサポートするはずの善玉菌や繊維食品などが、炎症を継続させているというケースも少なくありません。腸内環境がある程度整うまで、状況に合わせてポストバイオティクスの一種である短鎖脂肪酸などを直接摂取する方が安全で効果的という見解もあります。ご興味のある方は、専門家に相談して自分に合った方法を取り入れると良いでしょう。

オススメ パッケージプラン

ダイニングルーム・パック
月額€29～+VAT

ベッドルーム・パック
月額€59～+VAT

リビングルーム・パック
月額€49～+VAT

日本人
スタッフ対応

1日で組立・
配達完了

照明設置
サービスあり

家具保険付き
(お子様にも安心)

短期・長期
どちらもOK

環境に
やさしい

ヨーロッパ在住者向け

家具・家電
レンタル会社

ライトリビング
Lyght Living

Tel : +49 (0) 6102 7969 001
(日本語デスク直通)

Email : japan@lyght-living.com

HP : lyght-living.com/ja

無料のお見積書を発行いただけます。

アイテムカタログは ▼PC スマホ▶

家具レンタル ライトリビング 🔍 検索

弊社ホームページからご覧いただけます。



Galleries Lafayette

ギャラリー ラファイエット
トゥールーズ



通常サービス *

お買い上げいただいた商品をご滞在されているホテルへお届け

多言語対応    

お買い上げ商品のお急ぎお直しサービス

交換・返品：有効期間は 30 日間（レシートの提示をお願い致します）

トゥールーズの町並みを一望できる 6 階ルーフトップパノラマレストラン《マ・ビーシュ・シュール・トワ》にて、朝食、ランチ、ディナー、ティータイムをお楽しみください。

-12%
免税 **

プライベートラウンジ

プライベートラウンジをご利用いただけます。（予約制）

ショッピングアドバイザーが、お客様の
お買い物のお手伝いを致します。



お問い合わせ：

xxiong@gallerieslafayette.com

* 詳細は店頭にてお問い合わせください

** 101€ 以上のお買い上げで免税 12%

英国で学び、世界に羽ばたく。

様々な文化交流活動を通して歴史に裏打ちされた真の国際教育を実践

OPEN DAY (文化祭)

10月22日(日)

生徒たちの熱い思いを形に...

今年度 OPEN DAY スローガン：

Achieve the Unachievable ~Open your heart and mind~

※展示内容・プログラム等の詳細はホームページをご覧ください。



オンライン個別相談
随時実施中

詳細は、本校ホームページ
入学試験情報＞学校説明会情報

立教大学推薦枠改定

2025年度入学より、
立教英国学院高等部と立教大学で定めた
推薦条件を満たした生徒は
人数の制限なく立教大学への推薦が
認められるようになります。

【立教英国学院単独学校説明会】

9月9日(土) 10:00~12:00 〈名古屋〉名古屋プライムセントラルタワー13階

9月9日(土) 15:00~17:00 〈大阪〉梅田センタービル J+K 会議室

9月10日(日) 14:00~16:00 〈東京〉TKPガーデンシティ竹橋

【入試情報】 2024年度入学 〈A日程〉(2023年12月10日実施) 中学部1年約10名、高等部1年約20名

〈B日程〉(2024年1月21日実施) 中学部・高等部ともに若干名

* 詳細は本校ホームページをご覧ください。



RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND

立教英国学院

Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH12 3BE
Tel: +44(0)1403 822 107 Email: eikoku@rikkyo.uk

www.rikkyo.co.uk

私と家族の大切な荷物だから、実績のある日本通運に頼みたい。
丁寧な、真心込めて。

お客様第一の日本通運です。

忙しいご帰国前こそ、NXグループに お任せください

帰国前のご多忙な時でも、慌てる必要はありません。NXグループは、梱包からお引越先でのお荷物搬入までお客様に代わって作業いたします。

日本での引越も NXグループがお世話致します

ヨーロッパから日本に着いたお荷物は、日本のNXグループの引越専任スタッフが責任を持って配達いたします。
東京、名古屋、大阪（神戸）、福岡の各支店から日本全土にお届けします。

日本人スタッフの立会いで安心度満点

引越では作業完了まで必ず日本人スタッフが立会い、梱包状況を確認するなど作業を指揮いたします。

目的に応じた梱包資材をご用意

衣類用のハンガーカートン、ゴルフカートン、ワイン用カートンをご用意しています。それぞれに最も適した梱包資材で運ぶことによって、お荷物をいたわります。

各国内引越・欧州内引越も承ります

海外引越だけではなく、各国内引越、欧州内引越、家財保管もご安心してお任せください。

きめ細かなサービスが自慢です

日本のご実家にお荷物を残して赴任されていた場合、帰国後の日本での引越に先立ちNXグループがご実家へ下見に参ります。引越の際はご実家からのお荷物と海外から送られてきたお荷物が同日に着くように手配いたします。

引越のご用命は 次の事務所へどうぞ

- イギリス（国番号 +44） / アイルランド
ロンドン & グラスゴー、ダブリン
.....(0)20-8737-4200
マンチェスター(0)161-436-7500
ニューカッスル(0)191-519-7950
イーストミッドランド
.....(0)1332-850-770
- イタリア (+39)
ミラノ02-21698-972

- オランダ (+31)
アムステルダム(0)20-5005200
- スイス (+41)
チューリッヒ(0)44-836-9966
ジュネーブ(0)22-929-0310
- ドイツ (+49)
デュッセルドルフ(0)211-90495-0
フランクフルト & シュトゥットガルト
.....(0)69-68974-584
ハンブルグ(0)40-73112-194
ミュンヘン(0)89-37426-353
- オーストリア (+43)
ウィーン(0)1-7007-35411

- フランス (+33)
パリ(0)1-4184-6350
- ベルギー (+32) / ルクセンブルグ
ブリュッセル(0)2-7517814/5
- スペイン (+34)
マドリード91-748-0862
バルセロナ93-552-2986
- ポルトガル (+351)
リスボン21-842-9520
- ハンガリー (+36)
ブタペスト(0)29-553-807
- チェコ (+420)
プラハ255-707-491

- ポーランド (+48)
ワルシャワ(0)22-878-3208
- ケニア (+254)
ナイロビ(0)20-4938310
- トルコ (+90)
イスタンブール(0)212-465-6934
- アラブ首長国連邦 (+971)
ドバイ(0)4-282-0417
- ロシア (+7)
モスクワ(0)495-609-6023
サンクトペテルブルグ
.....(0)812-335-7626