

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

12

vol. 209

December 2023

山間の秘境にたたずむ
美しい村、アルバラシン
(スペイン)



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

山間の秘境にたたずむ
美しき村、アルバラシン〈スペイン〉

© Comarca de la Sierra de Albarracín (above and left)



08 Europe Now

ヨーロッパの街から

ハンガリー ● ブダペスト「民族博物館」

ベルギー ● ブリュッセル「世界ナンバー1のクリスマス市」

イタリア ● ミラノ「スターシェフ監修の店『ホルト』」

チェコ ● プラハ「フランツ・カフカ博物館」

ドイツ ● ボツダム「巨大な新宮殿」

13 Wine

今月の1本

シャンパーニュ・サロン、ル・メニル、
ブラン・ド・ブラン、ブリュット（発泡酒）

14 Healthy Life

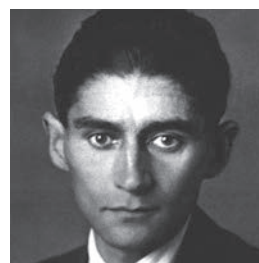
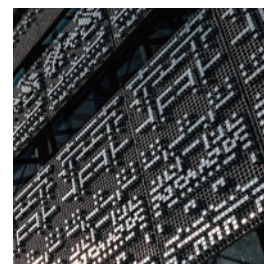
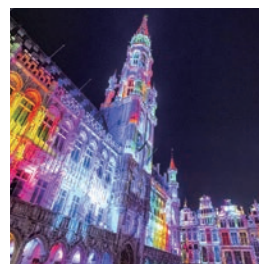
なるほど！ヘルシーライフ

炎症とストレスは肥満のもと？

15 What is this?

これって何ですか？

クリスマスのスパイス



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。



山間の秘境にたたずむ 美しき村、アルバラシン

東はカタルーニャ州、南はバレンシア州、北はフランスに接するスペイン北東部のアラゴン州には、知る人ぞ知る美しい村々が存在する。スペイン中東部を流れるグアダラビアル川沿いの高さ約1,200メートルの断崖上で、自然の要塞として発展してきた村、アルバラシンもその一つ。「スペインで最も美しい村」に何度も選ばれている。断崖の上に築かれた街並みは独特で、村のすべてが見どころ。周囲の自然も息を呑む美しさだ。





1 山の傾斜にへばりつくように建つ城壁 2 村の外周を川沿いに歩くハイキングコースもある 3 バルコニーを備えた建物が
多い 写真：1 © Manuel Fandiño、2 © Image by bearfotos on Freepik、3 © Comarca de la Sierra de Albarracín



スペインの最も美しい村

スペイン北東部に位置するアラゴン州テルエル県の首都、テルエルから西に約35キロメートル、車で約40分進んだ山間に、「スペインの最も美しい村」に度々選出されている村、アルバラシンがある。

アルバラシンは標高約1200メートルの高台にひっそりとたたずむ、人口わずか1000人程度の小さな集落。北はアルバラシン山地、南はウニベルサレス山地に囲まれ、村の周りにはグアダラビアル川が天然の堀を成すかのように流れている。こうした地の利を活かし、古くから自然の要塞として発展してきた。

断崖に作られた細い路地や曲がりくねった坂道、道の脇に立ち並ぶいささか変わった構造の赤茶色の民家で構成された街並みは独特で、1961年に歴史芸術遺産に選定された。要塞都市であつただけに、公共交通期間を利用して訪れるには非常に不便な場所にあるが、一生

に一度は訪れたい、そして一度行くとまた行きたくなる、そんな独特の魅力を持つ村だ。

アラブとローマの文化が共生する村

この地域の歴史は古い。先史時代から人々が居住していたと考えられ、村の歴史は鉄器時代までさかのぼることができる。当時はケルト人が定住していたとされ、洞窟壁画の遺跡も残っている。ローマ時代、西ゴート王国（415年〜711年）を経て、8世紀からイスラム教、12世紀からキリスト教と、さまざまな宗教勢力によつて統治されてきた。複数の宗教に統べられてきた歴史も、アルバラシンの唯一無二の風情に色濃く影響を与えている。

村の名前から、8世紀よりイベリア半島を支配していたイスラム教の影響が見て取れる。この辺りは中世スペインのムーア人王国タイファの首都だったが、当時は「アル・バス・ラジン（ラジン＝アラブ人の家名の子孫という意味）」と呼ばれており、それが「アルバラシン」の由来だという。スペイン語にはアラビア語を語源とするものが多くあるが、その一例でもある。

散策で魅力を堪能

村全体が魅力的なアルバラシンを満喫するには、村の中をあてもなく散策するのがお勧めだ。村中どこを歩いても絵になる景色が広がっており、その充実ぶりは「村の魅力が一番わかる方法は村歩き」と観光局が公言するほど。中でも旧市街には異次元の世界が広がる。迷路のように複雑に入り組んだ小道に立ち並ぶ赤茶色の民家群に迷い込みながら、中世で時が止まったかのような雰囲気身を任せたい。効率的な村歩きのコツは、村で一番高いところに位置する城壁を目指して歩くこと。観光名所を見つけよう

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.



と躍起にならなくても、小さい村ゆえ自然と見どころに辿り着くことができるのでご安心を！ヨーロッパでは中世の世界にタイムスリップしたかのような美しい街並みがたくさん見られるが、「アルバラシンは格別！」と多くの人が言うように、この村ならではの独特の雰囲気味わいたい。

天然の要塞

村は旧市街と新市街に分けられる。新市街は城壁で囲まれており、旧市街はグアダラビアル川に囲まれた断崖の上に築かれていることから、地の利を活かして城塞都市が築かれてきたことが見て取れる。

旧市街をぐるりと囲むアルバラシンの城壁が、ムーア人（北西アフリカのイスラム教徒）によって最初に建設されたのは、イスラム教勢力による支配下にあった965年頃。その後、増築が繰り返されたが、現存している城壁の大半は14世紀にキリスト教徒によって再建されたもので、16世紀まで使われていた。廃墟となつ

た今でも、急峻な山肌に築かれた城跡は、敵国からの侵略に備えて要塞都市の役割を果たしていた往時を彷彿とさせる。

城壁の囲いの最も高い部分にあるのが、アンダールの塔。山の頂上に位置し、上空からの脅威を監視してきた。塔のある天辺を目指して要塞跡を登っていききたい。約1200メートルの高地まで登るのだが、城壁の周りに安全柵などは一切設けられていないので、転落することのないよう十分な注意が必要だ。登りきった先には、パノラマのような景色が待っている。

村の見える

アルバラシンには村の規模からは想像し難いほど立派な大聖堂があり、サンティアゴ教会をはじめ、教会が8つも存在する。6世紀に建てられたサン・サルバドル大聖堂は、青と黄色で独特の模様が描かれた屋根が非常に印象的。現存するのは、レコンキスタ後の16世紀にイスラム教のモスクがあつた場所に建立されたラム教のモスクがあつた場所に建立されたものの。ゴシックとルネサンス様式が融合した建築スタイルが用いられている。大聖堂の隣には司教宮殿も残っており、司教宮殿は14世紀の宗教行列用の十字架や聖杯といった宗教芸術コレクションを所蔵する博物館になっている。

村の中心には11世紀の建物が多く残るマヨール広場がある。ここにはバルやレストランなどが立ち並び、趣ある村の景色を楽しみながら休憩するのにぴったりだ。

マヨール広場からモリーナ門まで続く通りには、村の魅力を代表するかのような独特な建物が並ぶ。観光の時間に限りがあるなら、マヨール広場周辺の通りを散策すれば、手っ取り早く村の魅力が味わえる。広場には16世紀に建てられた村役場も残っており、木組みの建物が印象的。

逆台形の民家

山間の切り立った崖の上という厳しい地形に合わせて建物や通路、階段が築かれてきたアルバラシン。建物の特徴は、上の階が1階部分より大きいこと。断崖の限られたスペースを最大限に利用して建て増しを続けたため、民家の軒先は外側に突き出し、場合によっては逆台形の構造になっていった。「使えるスペースはとことん使う」とばかりに上広がりに拡張していった結果、通りや崖に飛び出すようにバルコニーが作られていったのだ。

1階より上部が大きい家々がひしめき合っているのも、屋根と屋根の間隔がほとんどない通りも。軒と軒の隙間の狭さを見ると思わずクスツと笑ってしまうが、断崖の斜面という厳しい自然条件に合わせて居住性を確保しようと尽力してきた先人たちの根気や工夫に脱帽する。

そんな頭でっかちの民家を象徴するかのような建物が、サンティアゴ教会のすぐ近くにある「フリアネタの家」。14世紀に建てられた、村で最も古い建築だ。逆台形の構造と不規則な形が特徴的で、アラゴン州政府による改修の後、現在は芸術家のアトリエとして用いられている。

建物の色も独特で、鉄分を多く含んだこの界限の土の色が反映されたピンクがかつた茶色をしていることから、アルバラシンは「バラ色の村」とも形容される。

豊かな自然と洞窟芸術を堪能

村歩きを堪能した後は、グアダラビアル川沿いの散策を楽しみたい。川沿いにはトレッキングコースがあり、周辺にはボルダリングの聖地や先史時代の壁画の遺跡など、見どころがたくさんある。中でもお勧めなのが、村から車で約15分、徒歩で1時間ほどのアルバラシン山脈の

4 青と黄色の屋根が映えるサン・サルバドル大聖堂 5 城壁には手すりや柵が一切ないので、登るときには安全に十分留意を 6 トカゲやライオンなどをかたどったノッカーにも注目 7 アルバラシンチーズは多くの賞を獲得している実力派 8 上質な地元産のハム、ハモン・デ・テルエル 9 アルバラシン山脈に位置する文化公園内の口デノ松林景観保護区 写真：4・6・9 © Comarca de la Sierra de Albarracín, 5 © Eduardo Casajus Gorostiaga, 7 © Quesos Sierra de Albarracín, 8 © Maurizio Odiardo



高品質の仔羊を使った、アラゴン州の郷土料理「チリンドロン」も絶品だ。オリーブオイルで炒めた鶏肉とテルエルのハム、完熟トマト、タマネギ、ニンニクなどを白ワインで煮込んだアラゴン人の家庭の味。機会があったら、ぜひ試してほしい。

(大田 朋子)

● アルバラシン・ウェブ・ポータル
www.comarcadelasierradealbarracin.es

美食の国スペインでは食の楽しみもお忘れなく。村の名を冠したチーズ「ケソス・シエラ・デ・アルバラシン」は、世界中から3500以上のチーズが出展される国際チーズアワードで何度も金賞を受賞し、2021年以降だけでも、すでに54個もの賞を獲得している実力派だ。チーズ愛好家たちがアルバラシンを「スペインで最もおいしいチーズがある村」と呼ぶ所以でもある。

アラゴン州の美食を堪能

また、赤茶色の断層崖と松林が広がる「ロデノ松林景観保護区」も魅力的。いくつものハイキングコースが整備されており、「壁画散歩コース」では、松林の中に残る鉄器時代の壁画6点を眺めながら、自然歩道を歩くことができる。

中心部に位置する自然保護区「アルバラシン文化公園」。壮大な自然の中に、洞窟壁画やスペイン内戦によって破壊された街の遺跡が保存されている。同公園には世界遺産に登録されている「イベリア半島の地中海沿岸のロックアート」を構成する洞窟があり、ペトログリフ（岩面彫刻）を間近で見ることができる。



INFORMATION

民族博物館
Néprajzi MúzeumDózsa György út 35.
+36 1 474 2100
www.neprajz.hu時間 (展示室、ミュージアムショップ):
火～日 10:00 - 18:00 (季節によって異なるので要確認)
休: 月 (カフェ・レストランは無休)
料金: 1,500Ft ~ (展示によって異なる)

[ハンガリー ● ブダペスト]

市民公園との調和が美しい
民族博物館

ブダペストにある1872年創立の「民族博物館」は、国内外で収集された民俗文化に関する多種多様なコレクションを誇る。1973年から国会議事堂の向かいに立つ建物を利用して、2018年にいったん閉館し、市民公園に建てられた新しい建物へ移転後、昨年5月に再オープンした。

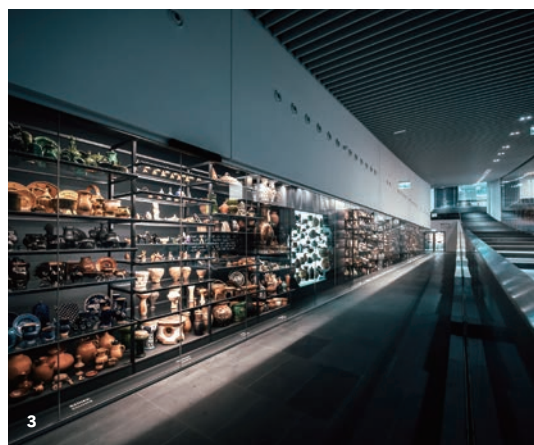
注目を集めているのは、そのユニークな建築だ。建物の中央部分は完全に地下に埋まり、緑あふれる市民公園へのゲートウェイとなっている。弧を描いて左右に延びる緩やかな曲線は、博物館の屋根の部分にあたる。ここには植物が植えられていて、まるで公園の一部のよう。歩いて上り下りできるのも楽しい。メタリックな外観は、民族的なモチーフを表現した幾何学模様で装飾されている。

2棟の建物は地下でつながっていて、そこに各展示室が配置されている。館内には屋根と同様、緩やかな傾斜の階段が地下に延びており、下りていくと、まずショーケースに並ぶ世界中から集められた陶磁器が目に入る。展示室に入場するには基本的にチケットが必要だが、この陶磁器の展示は無料で公開されている。

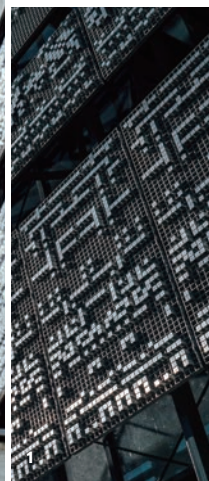
休館日となる月曜日にもカフェとレストランは営業しているのも便利だ。ミュージアムショップもあるので、市民公園散策の起点に立ち寄りたい。

(鈴木 文恵)

Hungary



1 博物館外壁のディテール。細かいキューブで幾何学文様が表現されている 2 グリーンルーフからの眺望を楽しもう 3 陶磁器の展示 写真: © Néprajzi Múzeum



NEX 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



1 華やかにライトアップされた広場、グランプラス 2 街中の道路を飾るクリエイティブなイルミネーション・オブジェ 3 大人気の大観覧車やメリーゴーラウンド
写真：© visit.brussels

Belgium



[ベルギー ● ブリュッセル]

冬の最大の風物詩

世界ナンバー1のクリスマス市

INFORMATION

冬の楽しみとクリスマス市

Plaisirs D'hiver et Marché de Noël

www.bruxelles.be/plaisirs-dhiver

期間：2023年11月24日(金)～12月31日(日)

時間：12:00～22:00(12月24・31日のみ18:00まで)

ヨーロッパの冬の最大の風物詩といえば、各都市で開かれるクリスマス市。発祥地とされるドイツをはじめ、各地で大規模な市が開かれるが、2022年はブリュッセルが「世界トップ50のクリスマス市」で、アルザスを抜いて1位に輝いた。来場者数や小屋の数と質、アニメーションのオリジナリティ、SNSの活用などに関する評価を基に審査された。同クリスマス市は、ユネスコ世界遺産の17世紀の建物が立つグランプラスをはじめ、ネオルネサンス様式の証券取引所周辺、モネ王立歌劇場広場、サンクトカトリクス教会広場など約30キロにわたり、250店もの屋台が勢揃いする。街では、アーティストたちによるさまざまなイルミネーションが市内の1600の幹線道路を深夜1時まで飾り、華やかにライトアップされる。約40メートルのクリスマスツリーが立つグランプラスでは、レーザーやプロジェクションマッピングによる光と音のスペクタクルの他、キリスト降誕のシーンを再現した小屋には実物大の人形と本物の羊がいる。サントカトリクス教会広場とその周辺では、メリーゴーランドや高さ約55メートルの大観覧車に乗ることもできる。

寒空の下に漂うゴーフルやホットチョコレートの甘い香り、ホットワインのスパイシーな香り、揚げたてのフリットの匂いが笑顔を誘う、心温まる楽しい行事だ。

(宮崎 真紀)

* 旅行サイト Big 7 Travel

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

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



Nippon Express Belgium N.V.
NX ベルギー



1 食材は地産地消にこだわっている 2 ミラノらしいサフランを使ったパスタ 3 ドオオモなどが見渡せる景色の良いテラス 4 サステナブルな素材を使ったミニマルなインテリア
写真: 1 © Luca Caizzi, 2 © Francesca Moscheni, 3 © Gaia Anselmi, 4 © Mattia Parodi



Italy

INFORMATION

ホルト

Horta

Via S. Protaso, 5, Milano

+39 02 36517496

<https://hortorestaurant.com>

時間: 月～金 12:30 - 14:30・19:00 - 21:45、

土 19:00 - 21:45

休: 日

[イタリア ● ミラノ]

サステナブルなアプローチにも注目

スターシェフ監修の店「ホルト」

今、ミラノでは数々の大型複合施設がオープンし、また新たな建設企画も進行中だ。そんな中、コロナ禍によって一時建設の中断を余儀なくされ、そのオープンが待たれている複合商業ビル「ザ・メデラン」。その最上階でビルの完成に先駆けてオープンしたレストラン「ホルト」が好調だ。

ここは、トレンティーノ・アルト・アデージェ州にあった三つ星レストラン「サント・ウンベルトウス」(現在は閉店)のシェフ、ノーバート・ニードーコフラー氏が監修するレストランとしても知られている。彼は、料理界におけるサステナブルの第一人者といわれており、特に季節の食材の地産地消を推奨している。実際にホルトでも、食材はミラノの中心部から1時間以内の生産地から調達することにこだわっている。また、インテリアには天然木やリサイクル素材など、廃棄物ゼロの素材が使われ、ここにもサステナブルなアプローチがなされている。

テラス部分のオープン席からは、ドオオモやスフォルツェスコ城、シヨッピンゲアーケード「ガレリア・ヴィットリオ・エマヌエレ2世」など、この街のハイライト的スポットが見渡せ、ロケーションも最高だ。

モダンで洗練された料理やサステナブルなアプローチもミラノならではの、そして、まだあまり日本では知られていない穴場スポットでもある。(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



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

[チェコ ● プラハ]

不条理文学の迷宮へ

フランツ・カフカ博物館

INFORMATION

フランツ・カフカ博物館
Franz Kafka Museum

Cihelná 2b, 118 00 Prague 1 – Lesser Town
+420 257 535 373

<https://kafkamuseum.cz>

時間：毎日10:00 - 18:00

料金：大人 300CZK、ガイドツアー 1,000CZK + 入場料

『変身』や『城』などの作品でおなじみの、チェコを代表する作家フランツ・カフカ（1883 - 1924）。彼を記念する博物館がプラハの市街地にあり、カフカ・ファンだけでなく、多くの文学ファンにとっての聖地になっている。場所は有名なカレル橋に近いヴルタヴァ川のほとり。正面玄関前にある巨大な「K」の文字が目印だ。

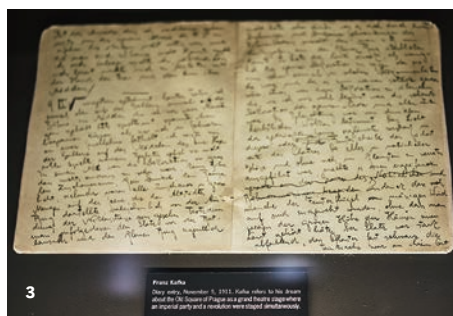
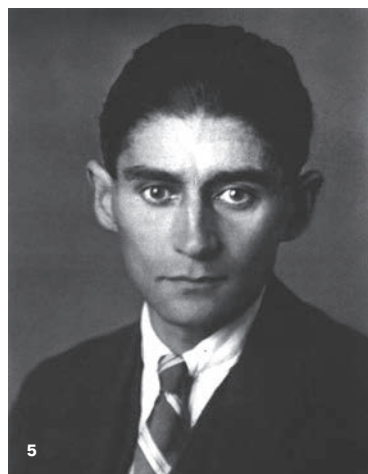
カフカが生まれ育ったプラハは、複雑な政治的歴史を持つ美しい古都。不条理文学と呼ばれる彼の小説の大きなインスピレーション源となり、作品中に夢のようなミステリアスな場所として登場する。博物館の展示も、そんな作家と都市の関連関係がテーマになっている。

展示品は貴重な手稿や日記、手紙類。しかし、しっかりと見ようと意気込んで入場すると、予想とは少し違う展開に。館内はほぼ真っ暗で、展示品は見づらく、解説は読みにくい。空間は曲がりくねり、歪んだモノクロームのプラハの映像や奇妙なノイズに追いかけて、カフカ文学のダークな迷宮に入り込んだ気分になる。没入体験型の博物館のようにすら感じられる。

外に出て向かいのビルに入ると、そこには打って変わって明るい雰囲気、ミュージアムショップがあり、現実に引き戻される。お土産には、カフカゆかりのスポットが記されたプラハの地図が勧めだ。

（清水晶子）

Czech



1 カフカが歩いていそうなプラハの街角 2 大きな「K」の文字がミュージアムの目印 3 展示品の一つで、1911年に書かれたカフカの夢日記（複製） 4 ミュージアムショップの入った建物 5 カフカが40歳の頃のポートレート写真：1 © Prague City Tourism、2・4 © Akiko Shimizu、3・5 © Franz Kafka Museum



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 Dünya 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



INFORMATION

新宮殿

Neues Palais

Am Neuen Palais, 14469 Potsdam

+49 (0)331 96 94 200 (火～日のみ)

www.spsg.de/schloesser-gaerten/objekt/neues-palais

時間：夏季(4～10月)月・水～日 10:00～17:00

冬季(11～3月)月・水～日 10:00～16:30

休：火

料金：グランドツアー 12€、キング・アパートメント 8€、カッソル・シアター 8€

[ドイツ・ポツダム]

ドイツ帝国の重鎮、プロイセン王国の権威を示す 巨大な新宮殿

ブランデンブルク州の州都ポツダムは、「北のベルサイユ」とたたえられる風光明媚な古都。かつてこの地を治めていたプロイセン王国の王フリードリヒ2世は、「サンスーシ公園」内に宮廷文化の面影を伝える数々の宮殿を残した。特に人気のスポットは、サンスーシ宮殿やポツダム会談の舞台となったツェッペリエンホーフ宮殿だが、西端にあるバロック様式の新宮殿も見学してほしい。

1756年に始まった七年戦争の後、王の命によりプロイセン王国の権威を示すかのように造られた、パリ郊外のベルサイユ宮殿をモデルにした新宮殿は、全長約220メートル、中央の丸天井の高さは約55メートルと存在感がある。

宮殿内には王の収集した18世紀の芸術品や工芸品が展示されている。また、サンスーシ劇場や大理石のギャラリー、赤や緑のダマスクスの間、楕円形の間など200以上ある部屋は、細部まで趣向が凝らされており、どれも華麗だ。中でも貝殻の部屋とも呼ばれる「洞窟の間」は、壁に2万個以上の鉱石やサンゴなどが埋め込まれており、手の込んだ貝殻細工に圧倒される。また金銀の絹糸を織り込んだ組み紐が壁に仕込まれている「組み紐の間」は、演奏の間として使われたそう。内部は自由に回れるので、時間に余裕を持って巡りたい。

(シュピッツナーゲル 典子)

Germany

1 貝殻細工による装飾が独特の雰囲気を出す洞窟の間 2 プロイセン王フリードリヒ2世が1763年から6年の月をかけて造らせた、プロイセン王国最後の建造物、新宮殿の外観 写真：© norikospitznagel



◆海外引越・欧州域内／国内／市内引越 ◆事務所移転 ◆倉庫保管

心で運ぶ
ルートライナー
日通の海外引越

ヨーロッパ各国から日本へ
他のヨーロッパ諸国へ
そして世界へ

From European Countries to Japan
To Other European Countries
And to the World

日本語でお気軽に
ご相談下さい。

「心で運ぶルートライナー」へのお申し込み・お問い合わせは、下記の支店・営業所まで電話かメールでお気軽に。
Email. NEDE-HEAR.LINER@nipponexpress.com www.nipponexpress.com/moving/de

NEX
NIPPON
EXPRESS
NXドイツ
NIPPON EXPRESS (Deutschland) GmbH

- デュッセルドルフ(+49) (0)211-90495-0
- フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
- ブラハ(+420) 255-707-491
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35411
- プタベスト(+36) (0)29-553-807



今月の1本



Champagne Salon, Le Mesnil, Blanc de Blancs, Brut

シャンパーニュ・サロン、ル・メニル、ブラン・ド・ブラン、ブリュット（発泡酒）



© Leif Carlsson

シャンパーニュ地方はフランスのワイン産地の北限に位置し、気候は冷涼。ここで厳格な法律に従い造られる発泡性ワインのみが、シャンパーニュと名乗ることができます。多くの場合、黒ブドウ品種のピノ・ノワールとムニエ、白ブドウ品種のシャルドネの3種類をブレンドして造られます。白ブドウのみ使う場合はブラン・ド・ブランと呼ばれ、質の高いシャルドネを生み出すコート・デ・ブラン地区のブドウを用いることが多く、6つのグラン・クリュ（特級畑）を含む斜面では、朝日が当たり、酸が高くても完熟したブドウが穫れます。この酸と、白亜質の土壌がもたらすミネラルによるしっかりとした骨格のお陰で、どの熟成段階でも味わいに軽やかさが保たれます。

今回ご紹介するサロンは、シャンパーニュ愛好家ウ

ジェヌ＝エメ・サロン氏が、自分の為だけに最高のオリジナルを造ろうと始めました。友人からの勧めもあり、正式にメゾンとして興したのが1920年。最高なブドウが収穫できた年のヴィンテージものだけを生産しており、新たなリリースは平均で3年に1度。使用するブドウは、エメ氏の生まれ故郷でもあるコート・デ・ブラン地区、メニル・シュル・オジェ村（グラン・クリュ）の小区画で生産されるシャルドネのみ。今も創業時と変わらぬ手作業で造られ、約10年間のセラー熟成後に世に出るのは、この上なく繊細で美しい偉大なシャンパーニュ。気泡が湧き上がる偉大なワインともいわれ、非常に長熟です。

繊細な淡い金色の中に、なまめかしい翡翠色が滴るように溶け込んでいます。芳しいアカシアの花に爽やかなマルメロのゼリー。メントール、ラブサンズーション。透明感のあるミネラルには、フルール・ド・セルのニュアンス。それらすべてが絶妙なバランスで、凛として神々しいストラクチャーに複雑に絡まりながら、上へ上へと伸びていきます。夢中になって後を追いたどり着いた先には、この世のものとは思えない美しく幻想的な楽園が広がり、その周りでは、何者も抗うことのできない強く圧倒的なパワーが渦巻いています。そこから生まれ漂う泡沫と、いつしか自分も一体となり、宙へ舞い、永遠に終わらない流星群となっていきます。

秀逸な出来の2004年は今すでに完璧な状態ですが、さらに10～20年の歳月を重ねることで、さらなる極みへ到達することができるでしょう。（鈴木 かつみ）



【生産地】

フランス・シャンパーニュ地方

【ブドウの品種】

シャルドネ 100%

【ワインひとくちメモ】

シャンパーニュのノン・ヴィンテージ（NV）は複数の収穫年のワインをブレンドして造られるため、その年のブドウの出来にかかわらず安定した品質を供給でき、出荷前の法定瓶内熟成期間は最低15カ月。ヴィンテージの場合は単独収穫年のワインだけで造られるため、ブドウが良作だった年に造られることが多く、法定瓶内熟成期間は最低3年。

安心できる引越しをサポート致します ポルトガル 海外引越



リスボン支店 TEL +351-21-842-9520 FAX +351-21-847-4973 担当 Miguel Estopa（英語可）

オポルト支店 TEL +351-22-947-9500 FAX +351-22-941-6791 担当 Maria João Fonseca（英語可）



Nippon Express Portugal, S.A.

日本語でのお問い合わせは NX スペインバルセロナ支店まで
TEL +34-93-552-2988 FAX +34-93-262-3130

なるほど！
ヘルシーライフ
Vol.53

炎症とストレスは肥満のもと？

肥満をはじめ、現代病で知られる慢性疾患を患う人の数は増加の傾向にあります。
個人のライフスタイルや遺伝的要因によって注意点は多少異なりますが、
基本的なリスクを把握して予防対策に取り組むのが理想的です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

遺伝子は決め手にならない

代謝や肥満の遺伝的なリスクはある程度の目安にはなりますが、リスクの高い人が必ずしも肥満になるとは限りません。なぜならば、栄養素の消化や吸収、炎症、ホルモンや神経伝達物質、肝機能などに関する各種の遺伝子情報が、実際の生活環境やライフスタイルと共に全体をコントロールするからです。遺伝子の情報は簡単な唾液検査でわかるので、その結果に基づいて弱い部分をサポートすることも有効です。また、家族の健康歴から生活環境や習慣に改善点を見つけてそれを調整することも、健康管理に役立つでしょう。

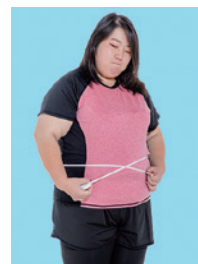
炎症と代謝の関係

体が炎症を起こしやすくなると、そのストレスでお腹周りに脂肪が付き始めることもあります。これは「インフラメーシング（「インフラメーション／炎症」と「エージング／老化」を合わせた造語）」と呼ばれる現象の一環で、食事による脂肪分の摂取量とはほぼ無関係です。インフラメーシングには、健康のリスク要因と相互関係にある交感神経優位の慢性化が関係しています。あらゆるストレスが原因で起きる交感神経優位は、基本的に緊急時用の機能なので、慢性化すると、自律神経、ホルモン、エネルギーの需要供給バランスが崩れます。具体的には、肝臓では貯蔵型エネルギー源であるグリコーゲンから熱となるブドウ糖への変換が頻繁に必要となり、その

需要に対応して肝臓周辺に脂肪が付き始めます。この状態が続くと代謝を司る甲状腺機能が低下するため、代謝不良による肥満のリスクも上がります。他に炎症促進系の食事や環境汚染なども、体にとってはストレスになります。ちなみに、肥満度をチェックする指標の一つとして BMI（ボディマス指数）が使われていますが、例えば脂肪太りの BMI 値 30 と引き締まった筋肉質の 30 には大きな違いがあるため、お腹周りの肥満度からインフラメーシング度をチェックする方が、健康対策には有効だといえそうです。

お腹周りの脂肪対策

対処法は問題の内容によりますが、表面化しているストレスはもちろん、慢性疾患の負担になる隠れた炎症にも対処するのが理想的です。特定の食品に対する不耐性や腸内細菌バランスの乱れなどをはじめ、肝機能低下、家庭や職場でのストレスなど、人によって原因は異なります。炎症をコントロールする免疫システムの約 70% が腸にあるため、腸内環境を整えることは大いに有効ですが、対処の対象が不明な場合は、専門家のチェックや検査を受けると良いでしょう。慢性化している炎症や心身のストレスを解消すれば、余分な体脂肪は体にとって不必要なものとなります。



欧州生対象オンライン冬期講習会実施！

ご自宅から双方向型クラス授業、
個別指導の受講が可能

対象学年：小2～高校生

実施期間：12月22日(金)～12月29日(金)

※12月25日～26日(小6受験コース・中3受験コース休講日)

※12月24日～26日(上記以外のコースの休講日)

<コース詳細および申込方法は、ホームページよりご確認ください>

<開講コース>

小2～小6 標準コース(国語、算数)

小4～小5 受験コース(国語、算数、英語)

中1～中2 受験コース(国語、数学、英語)

小6・中3 入試直前対策(国語、算数・数学、英語)

高校部単科コース(TOEFLリーディング、ライティング)

現地校サポート(英語個別指導)

数学個別指導

JOBA

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



Tel: +44 20 8343 4332

joba-uk.jolnet.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!



Christmas Spices

【クリスマスのスパイス】

秋が深まると、菓子店やベーカリーの店頭ではスパイスの効いたホットワインが売り出され、独特の甘い香りをまとったケーキやクッキーが並ぶ。同時にシナモン、アニス、カルダモン、オールスパイス、ナツメグ、クローブといったスパイスを混ぜた「クリスマスのスパイス」が出回るようになる。

日本のクリスマスといえば生クリームたっぷりのケーキが人気だが、ヨーロッパではスパイスをふんだんに使った長持ちする菓子が好まれる。例えばドイツ語圏では、「シュトレン」と呼ばれるパン菓子が有名だ。酵母入りの生地ドライフルーツ、クリスマスのスパイスを混ぜ込んで焼き、表面を真っ白な粉砂糖で覆う。オランダでは「ストル」と呼ばれ、クリスマスを待つアドヴェント期間に少しずつ食べる習慣がある。イギリスの「クリスマスプディング」や「ミンスパイ」もスパイスとドライフルーツがふんだんに練り込まれており、ブランデーを加えたリッチな味わいで食べ応えがある。

フランスの「パン・デピス」は大量の蜂蜜とシナモン、アニス、クローブが入った、しっとりした焼き菓子だ。「パン・デピス」をスライスしてフォアグラを乗せると、季節感たっぷりのご馳走になる。

また、「ジンジャーブレッド」はクリスマスに欠かせないクッキー。まるでヘンゼルとグレーテルのお菓子の家に迷い込んだような、懐かしい甘い記憶を呼び起こしてくれる。

(魚住 桜子)



© Centre Culinaire Contemporain_Tous droits Paysan Breton

各言語での名称

イタリア語 spezie natalizie

オランダ語 kerst kruiden

スペイン語 especias navideñas

チェコ語 vánoční koření

トルコ語 noel baharatları

ドイツ語 weihnachtsgewürze

ハンガリー語 karácsonyi fűszerek

フランス語 épices de Noël

ポーランド語 świąteczne przyprawy

ポルトガル語 especiarias de natal

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

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。

【入試情報】 2024年度入学 〈2024年1月21日実施〉 中学部・高等部ともに若干名
出願期間: 2023年12月18日~2024年1月11日必着
2024年度4月編入 〈2024年1月実施〉 小学部(5・6年)・中学部(2・3年)・高等部(2年)ともに若干名
出願期間: 2023年12月18日~2024年1月4日必着

- 小学部5年から高等部3年まで、男女共学・全寮制
- 自然に恵まれた広大なキャンパス
- 徹底した少人数教育によるきめ細かい指導
- 日本の教育とイギリスならではの英語教育を両立
- 希望者は各学期ケンブリッジ大学での研修可
- イギリスの大学への進学も積極的にサポート
- 立教大学に約半数が推薦入学、他大学推薦枠も多数

充実した異文化交流プログラム

地元 Collyer's College との教育連携、Cambridge 大学
研修、Oxford 大学研修、UCL ロンドン大学研修、年3回
の Home stay、現地校短期留学など。

急な海外赴任の場合には、編入学についていつでもご相談下さい。



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
詳しくはHPをご覧ください。 www.rikkyo.co.uk



お客様第一の日本通運です。

丁寧に、真心込めて。

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。

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グループがお世話いたします

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も手配いたします。

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)
マドリッド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