

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

2

vol. 211
February 2024

自然とフランス的ライフスタイルに
癒されるランドの旅（フランス）

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

自然とフランス的ライフスタイルに
癒されるランドの旅〈フランス〉

08 Europe Now

こんなところが日本と違う幼稚園 & 小学校

ドイツ ● 「子どもの才能を伸ばす幼稚園」

スペイン ● 「学力に見合った学びの場」

ベルギー ● 「健康面での教育も充実の小学校」

イタリア ● 「自由そうで意外と厳しい小学校」

チェコ ● 「バラエティ豊かな手法による授業」

13 Wine

今月の1本

ボテガ・ガルソン・レセルバ・タナ（赤、辛口）

14 Healthy Life

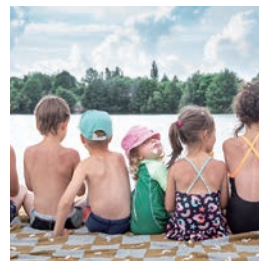
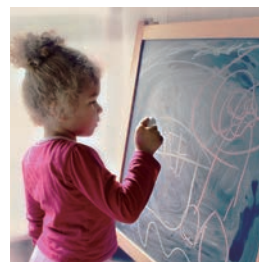
なるほど！ヘルシーライフ

血糖値の安定をサポート

15 What is this?

これって何ですか？

黒大根



NX 欧州（旧・欧州日本通運）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（旧・欧州日本通運）

【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。



Landes

 France

自然とフランス的ライフスタイルに 癒されるランドの旅

北はアキテーヌ、南はバスク地方と隣接する、フランス南西部のランド地帯（以下、ランド）。かつてその面積の 60～70% が湿原に覆われていたことから、「荒地」を意味する「ランド」と呼ばれるようになったこの地は今、都会の喧騒を離れ清涼を求める現代人の憩いのパラダイスとして注目を集めている。森の深い呼吸に癒され、古き良きガスコーニュ流のアル・ド・ヴィーヴル*を堪能する旅へお誘いしよう。

*生活のアート、生活の美学という意で、日々の暮らしがより楽しく美しいものとなるためのコツや知恵、生きる術を指す。





フランスーの広さを誇るランドの森

日本の約1・5倍と、欧州で最も広い国土面積を持つフランスには多くの森がある。ブローニュ、フォンテーヌブロー、コンピエーニュなど、この国の森は古くから文学やアート作品にも度々描かれ、時代を超えて人と森との関わりが密であり、暮らしやインスピレーションの源でもあったことが読み取れる。

今回ご紹介するランドの話をするのに、ランドの森、「ランド・ド・ガスコーニュ」を語らないわけにはいかない。数ある森の中でも特異な歴史を持つ、ヨーロッパ最大の松林でありフランス最大の広さを誇る森であるが、そもそもランドの森の一部は約2000年前に形成されており、現在とほぼ変わらない技術で「ガスコーニュの白金」と呼ばれた松脂の樹脂が採取されていたことが知られる。

一方、ランド（荒地の意味）という地名の由来となった湿地帯では、羊飼いが竹馬を駆使

して羊を追いつけを立っていたという。現在のランドの森は、人々の生活を脅かしていた海岸砂丘の伸張抑止対策として、暮らしの質向上のため19世紀に国家予算をもって全面的に植林され維持されてきた人工の森。一斉に植樹されたことで高さがそろった整然とした風貌を持つこの森を、アルカッションのピラ砂丘からぜひ眺めていただきたい。ページュの砂丘を挟んで青の大西洋と濃い緑の松林が帯のように延びる眺望は、一見の価値がある。広域を占める森は、太古の昔から人々と共に呼吸し続けるこの地の象徴であり、この素晴らしい眺めを人々は誇りにしている。

自然の宝庫、「小さなパラダイス」でネイチャーツーリズム

そんなランドの森は、キャンプ愛好家の多いフランスで大ヒットしたコメディ映画『キャンピング』のロケ地にもなり、ウォータースポーツやカヌーでの川下りが楽しめる。キャンプ場の点在するランドの森を、林間学校や夏休みに家族や友達と過ごした思い出の地と記憶しているフランス人も少なくない。そんな夏の思い出の象徴的存在であったランドの森にはまた、災害の歴史も少なくなく、2009年、脅威的な規模で一帯を襲った嵐「クラウス」により、森の面積は大幅に縮小された。さらに2022年の夏、別の映画のロケ地になった伝説のキャンプ場「レ・フロ・ブルー」も、山火事で約2ヘクタールが燃え尽きてしまうという悲劇に見舞われている。それぞれの災害時には国民の動揺と悲しみが連日報道され、多くの人が喪失感を抱き嘆いていたことをよく覚えている。

ガスコーニュ時代から続く歴史を持ち、地域の誇りとノスタルジーの象徴であったランドの森は、威風堂々と人々を澄んだ空気で包み、見

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)
オボルト支店 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



守り続けてきたが、近年はことさら、自然豊かなバラダイスとして、休暇や移住、そして観光で訪れる人々を迎え入れている。

ダルタニャンやシラノの生きた ガスコーニュの文化遺産に出会う

現在ランドと呼ばれるこの辺りは、旧ガスコーニュ州の一部で、フランスの歴史史料にもよく登場する、国政においての要地であった。ガスコーニュといえば、フランス古典文学『三銃士』のヒーロー、ダルタニャンの故郷であり、『愛しのロクサース』のシラノ・ド・ベルジュラックが属していたガスコン部隊は、ガスコーニュの青年部隊である。この地は戦乱が多かったため、ダルタニャンのように剣で身を立てようというパリを目指す若者が多かったという。

また、ガスコーニュワインや、日本でも愛好家の多い高級蒸留酒、アルマニヤックの生産地としても知られているので、ランドより聞き覚えのある方も多いかもしれない。

歴史と文化に触れるなら、ランドの内陸部、

モン・ド・マルサン、ダックス、アルマニヤックを探访したい。中世から19世紀まで港町として栄え、ガスコーニュ時代の城塞の面影を残すランドの主都、3つの川が流れるモン・ド・マルサンを拠点に巡ると良いだろう。15世紀半ばまでイギリスに支配されており百年戦争の被害を受けなかったため、歴史的建造物が良い状態で保存されている。古典と現代的な要素が融合した彫像美術館も面白い。

アルマニヤック伯爵によって建設されたラバステイド・ダルマニヤックは、パリのヴォージュ広場建設に当たりアンリ4世にインスピレーションを与えたといわれるロワイヤル広場を中心とした小さいながらも見どころと雰囲気のある村。この辺りから、蔵で蒸留工程の見学や試飲をしながら高級酒アルマニヤックの歴史を辿る旅に繰り出そう。シャロースの丘にある、1980年に修道僧によって再建された19世紀のネオゴシック様式の建築物である聖母マイリス修道院では、中世からの農法を守って栽培している農園で収穫された作物が販売される他、ベジタリアン料理も食べられる。

「ランドの真珠」で コーストラيفを楽しむ

大西洋岸「コートダルジャン（銀の海岸）」の100キロメートルに及ぶ海岸線には、「ランドの真珠」と呼ばれる魅力的な街が点在する。中でもブルレ港を擁するカップブルトンとオスゴールは、海好きの都会っ子に人気。『バーバパパ』の生みの親であるアネット・チゾンの出身地、オスゴールの海岸では、毎年9月にサーフィンの世界選手権が開催され、名だたるサーファーが世界中から集まる。

瀟洒な別荘が並ぶオスゴール湖周辺は散歩コースにお勧め。こぢんまりとしているが、しゃ

れた宿やバー、魚介料理のおいしいレストラン、パリやボルドーのアーティストが出没するセンスの良いセレクトショップなども増え、年々活気を呈してきている。かつて捕鯨が行われていた港町カップブルトンは、マリリーナや海水浴場のあるリゾート地として、観光客も滞在しやすいカジュアルでフレンドリーな雰囲気が漂う。

スパでほっこり温泉を楽しむ

ダックス周辺に点在する療養地として訪れる人の多いランドのスパには、クラスがいろいろあるが、お勧めはユージェニー・レ・パンの「レ・プレ・デュージェニー」。スターシェフ、ミシェル・ゲラン氏によるグルメな食卓に、かのマリー・アントワネットも愛した田舎趣味の庭園や客室、そしてスパで優雅にくつろぎの時間を過ごせる。瘦身コースを選ぶと、シェフによるダイエットメニューが提案される。丈高いトウモロコシ畑の間を車で走った先に待つ非日常な雰囲気、心が和む。

フォアグラやアルマニヤック 美食のランド

ランドは、フランスでは高品質食材の産地としても知られている。食品品質保証制度における優良品質を保証するラベルージュ（赤ラベル）を、フランスのスーパードで見かけたことのある方もいるだろう。地元のトウモロコシだけを与えられ、ランドの森で開放的に飼育された平飼いの鶏肉は、1965年にこのラベルージュを獲得しており、トップシェフからの注文も多く、フランス中のレストランのメニューによく登場する。他にも、フォアグラなどの鴨肉製品やシャロースの牛肉、地元の砂で栽培されるアスパラガス、オスゴール湖のカキ、

4 ダックスの教会前広場のマルシェで。地元産のおいしいものを手に入りたい 5 オスゴールのオイスターバーで白ワインといただく新鮮な生ガキ 6 闘牛にはフラメンコも欠かせない？モン・ド・マルサンのフラメンコフェス 7 ダックスのスパ施設 8 ダックスのアリーナでバンドのリズムに乗ってランド闘牛を体験 9 オスゴールの海の家で夕暮れのひとときを楽しむ人々 写真：4・7・8・9 © Sébastien Chebassier、5・6 © Landes Attractivité



祭り好きで友好的、フランス南西部 気質のアール・ド・ヴィーヴル

カップブルトンの魚介など、おいしいものの宝庫であるこの地域ではガストロノミー体験もお忘れなく。評判のレストランは数あるが、外食に飽きたら、漁港近くの市場でフランスでは希少な新鮮な魚を買って自炊というの也不错かもしれない。

ランドでは、日本でもファンの増えた「コートで激しく戦っても競技が終われば友情だけが残る紳士のスポーツ」ラグビーが盛んな他、スポーツとしてアレンジされた「ランド闘牛」も有名で、モン・ド・マルサンやダックスなどのアリーナで観戦することができる。非道な行為として賛否両論の絶えない他の闘牛とは一線を画したランド闘牛は、2020年にスポーツとして認められ、フランスの文化遺産として保護されている。

そんなラグビーや闘牛といった熱いイベントには祭りが付き物。開催日には、街はお祭りムードになり、バンドのリズムに乗ってレストランやバーで美酒や美食を楽しむ人々で溢れる。ただし、それはスポーツに限らない。ブドウ摘みの季節にはブドウ畑で、冬にはアルマニヤック樽の仕込みを祝って…と、とにかく一年中いろんなところで祭りがあるのも特徴の一つで、大都会から遠く離れながらもいつでも活気に溢れ、幸せに暮らす人々がいるランドの土地柄を表している。深く静かな呼吸をするこの土地で、祭り好きでフレンドリーな南西部気質のアール・ド・ヴィーヴルを体感するフランス的休息の旅をお勧めしたい。

(兒玉 ゆきこ)

- ランド観光局
www.tourismelandes.com
- レ・プレ・デュージェニー
<https://lespresdeugenie.com>
- ランド闘牛
<https://www.courselandaise.fr>





[ドイツ]

強制せず自主性を尊重する

子どもの才能を伸ばす幼稚園

ドイツが発祥の幼稚園（キンダーガルテン）。通園年齢は3〜6歳で、義務教育ではない。形態は州や街により多少異なることもあるが、公立、教会付属、福祉団体の3種類があり、通いやすさや教育面での保護者の希望により選択できる。無料の幼稚園もあるが、なかなか空きが出ないため、出生時に入園を申し込む保護者もいるほど。

協調性を養うことに重点を置く日本と違い、ドイツでは子どもの頃から個性を尊重して才能を伸ばすことが重要視されている。基本的には園児のやりたいことをやらせ、年齢で分けない縦割りグループで生活するのが一般的。多くの幼稚園では平日の午前中に設けられた約3時間の保育時間で、運動や音楽、工作などそれぞれの得意分野における個性と感性を伸ばしていくという方針だ。自主性を尊重しているため、もし園児が「やりたくない」と言えば、強制はしない。全日制の他、午前の部が終了後、昼食を自宅で済ませ、再び午後2時間ほど過ごすシステムの幼稚園もある。

他にも、北欧発祥の園舎を持たない「森の幼稚園」はドイツでは1990年代に始まり、現在では2000カ所以上に広がっている。近年は若い男性幼稚園教諭も増加。独連邦統計局の調査によると2022年、計約68万人の教諭のうち男性は5万人強と、過去10年で倍増した。（シュピッツナーゲル典子）

Germany

1 料理好きな園児に人気のキッチンコーナー 2 園児が植えた植物やハーブが育つ温室 3 好きな遊具を自由に選べる 4 幼稚園の園舎 5 黒板に思いっきり好きなものを描くことができる 写真: 1 © Dieter Schuetz / pixelio.de、2 © eger / pixelio.de、3 © Albrecht E. Arnold / pixelio.de、4 © Erich Westendarp / pixelio.de、5 © Helene Souza / pixelio.de



◆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
ハートライナー
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

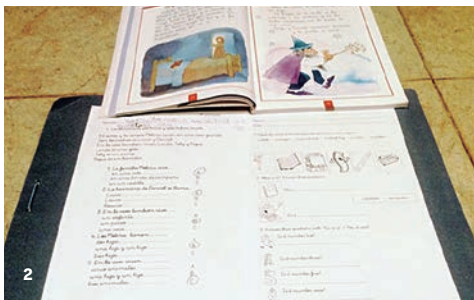
日本語でお気軽に
ご相談下さい。

「心で運ぶハートライナー」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
● ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353
● ウィーン(+43) (0)1-7007-35411
● ブラハ(+420) 255-707-491
● ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
● プラハ(+36) (0)29-553-807

1 義務教育は、日本より1年長い6～16歳 2 私立では3歳から宿題が出される 3 宿題の多さが社会問題にもなっている 4 授業参観では父親の参加率も高い 5 グアルデリアは私立なので保育料は高いが、保育料の20%は企業が負担する制度がある 写真：© Tomoko Ota



〔スペイン〕

小学校から留年制度がある 学力に見合った学びの場

スペインには保育園と幼稚園の区別はなく0～3歳の子どもが通う「グアルデリア」と、3～6歳で通う「幼児学校」がある。共働きの家庭は親の職場復帰に合わせて、保護者が家にいる場合でも子どもが1歳になると入れるのが一般的。「早くから集団生活に慣れた方がよい」と考える保護者が多いからだ。グアルデリアは通いやすい近所を選ぶことが多いが、幼児学校を決めるときには保護者の目が光る。なぜなら幼児学校は小学校の建物内にあり、高校まで一貫となっているケースが多いからだ。

小学校の種類は公立と私立の他、政府からの補助金を受けた上で各家庭が授業料の一部を負担するシステムの「コンセルタド」がある。一クラスの生徒数などは公立校と同じだが、教育レベルや保護者の教育意識が高いことが多く、私立校を選ぶ経済的余裕はないがよい教育を受けさせたいという家庭に人気がある。

大らかな国民性とは対照的に、幼い頃から課せられる宿題の量が多すぎるとして、保護者たちによるストライキが起こったこともあるほど学習面では厳しい。また、学力が追い付いていないなら学力に見合った環境にいる方がよいという考えの下、義務教育期間でも留年制度がある。とはいえ近年は留年率の高さが問題視されている。

(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.



1 学校から支給されるノートや連絡帳 2 小学1年生には少し大きく重たいランドセル 3 季節を問わず実施される週1回のプール授業
写真：© MakiMiyazaki



Belgium



[ベルギー]

学校への送迎が義務 健康面での教育も充実の小学校

ベルギーは、フラマン語圏（オランダ語系）、フランス語圏、ドイツ語圏の、3つの言語共同体からなる連邦制国家だが、教育制度はほぼ共通している。初等教育で日本と著しく異なるのは、12歳まで保護者による送迎が義務という点だ。保護者が難しい場合は、代理人の名前を事前または当日に書面で通達しなければならぬ。義務教育なので、出欠日数にも厳しく、1日の病欠は保護者による理由説明の手紙で済むが、それ以上は医師の診断書が必要である。

授業は週5日制で、水曜日は午前のみだが、保護者が働いている場合が多いので、学童保育制度がある他、放課後だけでなく、長期休暇中も学校で養育してくれる。

また、一年を通して週に1度、公共のプールに通う。私立でも公立でも教育費は無料だが、給食費（弁当持参の場合は除く）や遠足代などは別。午前中におやつの時間があり、月曜は果物、火曜は乳製品などと決められたものを、水筒に入れた水と共に持参する。学区は自由選択制で、ほとんどの学校で制服はない。

教育費が無料な上、教科書やノートも支給され、言葉の不自由な外国人の転入生については、年齢よりも学年を下げて編入させてくれるなど、保護者の満足度は高い。しかし寒い時期が長いベルギーでのプール授業は、髪を濡らしたままなので心配との声もある。（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

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

〔イタリア〕

制服も校則もないが、留年はある

自由そうで意外と厳しい小学校

イタリアの小学校には制服も体操着の指定もランドセルもなく、日本のような校則もない。掃除の時間もないし、〇〇係など子どもに与えられる役割もない。クラス単位でのクリスマス会や、合唱や演劇などの発表会はあるものの、入学式や卒業式、始業式や終業式などのセレモニー的な行事もない。

一見、日本より自由そうだが、その一方で意外に縛りが強い部分もあり、欠席が多い子や態度が良くない子、あまりにも授業についていけないといった子は小学校でも留年させられる。また学校によっては、授業内容から成績や宿題、各種連絡事項に至るまで、保護者とシェアするアプリを使用して完全管理。そして登下校では保護者の送り迎えが必須で、親かあらかじめ登録した代理人のお迎えが来るまでは、子どもは学校を出ることができない。

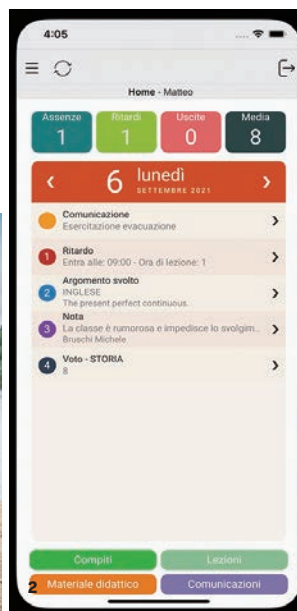
クラス替えはなく、担任の先生も基本的にはずっと同じだ。また、障害のある子どもたちに対して特別なクラスを設けて分けることはせず、健常児と同じクラスで特別にサポートする教師が付く。

何より日本とは決定的に違うのは、イタリアの小学校は夏休みが6月上旬から9月中旬までと、3カ月以上もあるということ。さすがにその分宿題の方もたっぷり出るので、その点は日本と同じかもしれない。

(田中美貴)

Italy

1 ランドセルはないので、子どもたちは好みのリュックで登校する 2 学校での生活状況を保護者とシェアするアプリ。宿題や連絡事項を把握するのに便利 3 イタリアの夏休みは6月上旬から9月中旬まで。海で過ごすのが一般的 写真：1・2 © 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



[チェコ]

歴史ある美しい校舎、自然と親しむ教育

バラエティ豊かな手法による授業

建築博物館とも呼ばれるプラハには、美しい建物の幼稚園・小学校がいくつもあり、日本の校舎のイメージとの違いに驚かされる。街の中心部にあるネオ・ルネサンス様式の小学校は、1867年に国内初の女子のための学校として設立された歴史の建造物で、現在はプラハ1区の小学校となっている。

一般的に幼稚園は3歳、小学校は6歳が就学年齢だが、0学年という準備クラスもあり、児童の発達に合わせて入園・入学の時期を決めることができる。

小学校のカリキュラムは9年制で、5年生までがいわゆる初等教育。その後続けて同じ学校で学ぶか、大学進学を目指すギムナジウムでの中高一貫教育に進むかは各自選択する。

授業は、日本と比べるとかなり自由な雰囲気、読書の習慣を大切に、テストや宿題もあるが、歌や演劇の手法を取り入れるなど、楽しみながら学ぶスタイルが基本。ほぼ午前中で授業が終わり、午後からはクラブ活動や学童保育で、保護者が迎えに来るまでの時間を過ごす。

約2カ月ある夏休み中には、1週間ほど親元を離れ、郊外の宿泊施設で寝泊まりする林間学校に参加する。環境の異なる自然の中での集団生活で、史跡などを巡りながらトレッキングしたり、森で使える知恵や技術を学んだり、幼少期から自然に親しむ教育が重視されているのも特徴的だ。

(金子季乃)

Czech

1 街の一般的な小学校 2 歴史地区にある幼稚園 3 陶芸は人気のあるクラブ活動の一つ
写真：© 金子季乃



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 AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFFDORP
Tel: +31 (0)20-500-5200 Fax: +31 (0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com



今月の1本



Bodega Garzón Reserva Tannat

ボデガ・ガルソン・レセルバ・タナ（赤、辛口）



ウルグアイの最南部マルドナド

ウルグアイは南米大陸の南東に位置し、ブラジルとアルゼンチンに囲まれた小国。17世紀半ばにスペインの入植者によりブドウが持ち込まれ、19世紀に入り独立国になった頃からワインが商業的に生産されるようになりました。大西洋の影響を受けた穏やかな気候がワイン造りに適していることもあり、特に近年はその品質が向上し、世界市場に名を連ねるようになりました。最南部に集中する主要な産地では様々な国際ブドウ品種が育てられており、中でも黒品種のタナは国内全体の生産量の3分の1を占めます。ブラックベリーの豊かな果実味としっかりとしたタンニンに、ミネラルやスパイスも加わったワインとなります。

今回ご紹介するのは、アルゼンチンの実業家でワイン愛好家でもあるアレハンドロ・ブルゲローニ氏により1999年に創設された、最南部マルドナドのガルソン地

区では初となるワイナリー。この土地の土壌が、タナに適した水はけの良いミネラル豊富な結晶岩であることが決め手となりました。環境に配慮したサステナブルなワイン造りも徹底して実践し、ブドウは全て手摘み収穫、醸造では最小限のオーク樽使用など、ブドウ本来の果実味を生かし大切に造られるのは、ピュアで洗練されているながらも、ダイナミックな味わいのワイン。

光を全く通さない漆黒の闇の中に、紫色のしずくがしたり混ざり合っています。新鮮なプラムとラズベリーの強烈な甘い香りに、辺り一面に咲き乱れる色とりどりのコスモス。ペパーミント、甘草に、チェリーブランデー。スパイシーなブラックペッパーサラミに、土の温もりも感じます。口に含んだ途端、幾重もの毛皮が掛けられたようなものすごいボリューム感。爽やかな酸味と甘いタンニンもありながら、そこには脈打つような躍動感を持つ力強いエネルギーが渦巻いており、全ての要素を激しくかき乱しながら、混沌とした世界を創っています。その底知れないパワーに道しるべを破壊され途方に暮れていると、ふと目の前に、整然とした階段が現れます。それを一歩一歩、ゆっくりと昇っていくと、少しずつ穏やかな景色が広がりはじめます。ずっとこのまま、いつかどこかに辿り着くまで、後ろを振り返らずに昇り続けたいと思う。

ブドウの出来が高品質となった2021年もの（18€）は、今から大体4～5年かけて飲むのが良いでしょう。

（鈴木 かつみ）



【生産地】
ウルグアイ・マルドナド

【ブドウの品種】
タナ 100%

【ワインひとくちメモ】
タナはフランス南西部のバス・ピレネー地区にあるマティラン村の固有品種ですが、ウルグアイには19世紀にバスクの入植者によって持ち込まれました。タンニンが豊富で色素が濃いフルボディなワインかつ、フランスのタナに比べ比較的タンニンが柔らかく、若いうちから飲みやすいワインとなる傾向にあります。

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



なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.55

血糖値の安定をサポート

肥満と並行して世界規模で増え続けている2型糖尿病（インスリン非依存型）。

生活環境の変化に伴って子どもの2型糖尿病患者も増加中ですが、

食事の改善や運動で予防はもちろん、克服も可能です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

インスリンと糖尿病

糖尿病は、メカニズムの異なる1型と2型に分類されます。小児期に発症することが多い1型は、インスリン依存型。膵臓の自己免疫疾患によるもので、免疫システムがインスリンを分泌する細胞を破壊するためインスリン不足となります。インスリンは、血液中のグルコース（ブドウ糖）を筋肉組織に運ぶ働きを持つため、足りないとエネルギー代謝に必要なグルコースを細胞内に送ることができなくなります。一般的に「糖尿病」として知られるのは2型で、主にライフスタイルに起因し、高血糖の慢性化によりインスリン受容体の感受性が低下して代謝の問題を起こします。両者とも、グルコースを細胞内に送れなくなるため、タンパク質や脂肪によるエネルギー代謝に切り替わります。その際、血液中にケトン体が増えて体は酸性に傾いて、吐き気や脱力感などを伴います。病気が進行すると、意識不明になるなど危険な状態に陥ることもあります。



一部の専門家たちは、アルツハイマー病をいくつかのカテゴリーに分け、最も多いタイプを3型糖尿病として治療することで、早期患者の回復に成功しています。糖尿病は脳機能低下のリスク要因でもあるため、早めの対処が理想的です。

ストレスと炎症

日頃の食事が茶色と白の炭水化物に大きく傾いているなら、調整が必要です。また、消化システムが休む時間を十分に取ることも、インスリンの働きを良好に保つ助けとなります。食品の選択や間食の癖には心の健康状態も大きく関わるため、日頃のストレスへの対処法の見直しも有効です。心身ともにストレス下にあると、エネルギー代謝を含めて各種の機能が緊急モードに切り替わり、それに伴って血糖値は安定しない状態となります。そこに炎症系の食べ物が加わると、体はますます炎症系に傾くためインスリンの働きが低下して糖尿病へと導きます。エネルギー代謝を長く安定した状態に保つには、低糖で栄養豊富な朝食がお勧めです。即グルコースになる砂糖や粉物を減らし、繊維質や抗酸化物質が豊富な野菜各種や適度なタンパク質と良質の脂質と一緒に摂取しましょう。

運動が良いとされる理由

細胞の表面には各種の受動体や、細胞内外へ栄養素などを運ぶトランスポーター機能が備わっています。運動によって刺激されるトランスポーターのグルット4（タンパク質の一種）もグルコースを細胞内に運ぶのを助けるため、2型糖尿病の人には定期的な運動が勧められています。運動は体全体の代謝を刺激して爽快感をもたらすので、ストレス解消にもなります。

欧州生対象オンラインコース 新学年度2月1日(木)開講!

<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対象: 英語過去問講座、難関校対策算数

中学生対象: 難関校対策英語、公民時事問題ほか

体験授業

参加をご希望の方は、ホームページの「無料体験授業」欄よりお申し込みください。

体験授業は、1月~2月にかけて行います。
実施日・時間などはホームページにてご確認ください。



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!



Black radish

【黒大根】

アブラナ科の根菜で、秋から冬に出まわるヨーロッパ原産の黒大根。墨のように真っ黒な見た目だが、皮をむけば真っ白でぎゅっと身が詰まっている。長さは15～20センチメートル。白大根よりも水分が少なく、辛味大根のような肉質で、独特の滋味がある。大根おろしのように薬味として食べるよりも、アペリティフやサラダに登場することが多い野菜だ。ドイツやアルザス地方では皮をむき、輪切りにスライスしたものに、塩やバターをつけてビールのつまみにするという。

地中海料理や東欧料理に欠かせないタラマとの相性も抜群だ。タラマとは鱈やボラのスモークにパンや植物油、レモン汁を合わせてペースト状にしたもの。スライスした黒大根にたっぷり乗せて食すと、クリーミーで上品な甘味のタラマと、サクサクした歯応えの黒大根による二重奏で、ワインやシャンパンがいくらか進む。食事としてしっかり食べるなら、千切りにしてマヨネーズで和えたり、サラダに入れてピリ辛のアクセントにしてもいい。加熱すると辛味が和らぎ甘味が増すので、バターソテーを肉料理や魚料理の付け合わせにしてもいい。煮崩れしにくいので、

スープや煮物、シチューに入れたり、蒸して温野菜サラダの具材にしても喜ばれそう。天ぷらにすると、ほくほくシャキシャキとした食感が生まれる。独特な見た目と味わいで目を惹く黒大根は、新鮮なうちにサクサクと食べるのがいい。

(魚住 桜子)

各言語での名称

イタリア語 ravanello nero

オランダ語 zwarte radijs

スペイン語 rábano negro

チェコ語 černá ředkev

トルコ語 siyah turp

ドイツ語 schwarzer Rettich

ハンガリー語 feketé retek

フランス語 radis noir

ポーランド語 czarna rzodkiewka

ポルトガル語 rabanete preto



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。

- 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



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
■ 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