

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

10

vol. 219
October 2024

美しいレンガ造りの街並みと、
北欧の趣を感じる北ドイツ
(ドイツ)



ヨーロッパで最大手の日系医療機関
日本を感じさせる安心の施設環境
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

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>

◎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3コース。

<コース料金>

コンパクトコース	£310~
スタンダードコース	£530~
エグゼクティブコース	£825~

◎オプション

婦人科検診、乳がん検診、ピロリ菌検査、超音波検査、その他の検査についてはお問い合わせください。

◎お子様コース

未就学児(2歳以上)、小学生以上を対象とした2コース。



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)

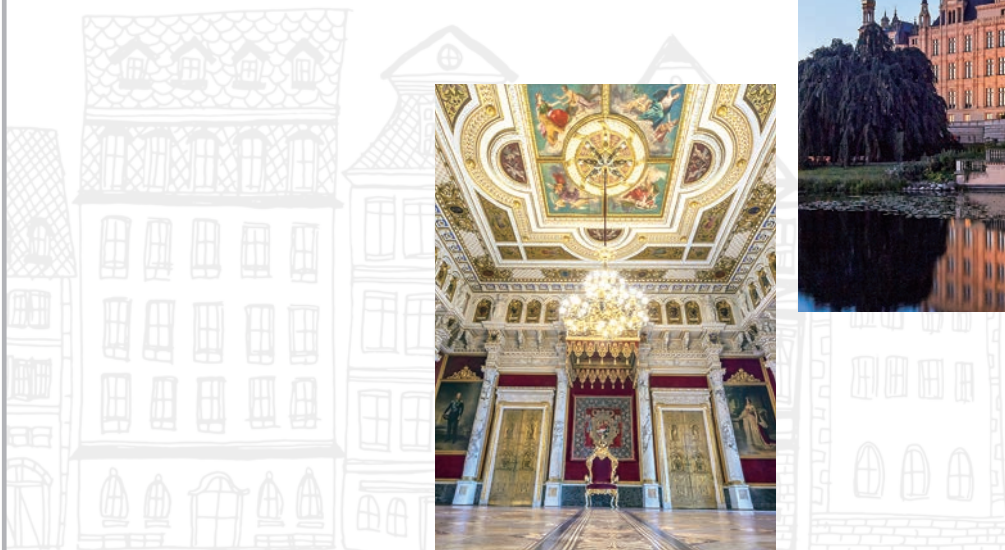
<電話受付時間> 月~金 9:00~17:00、土・日・祝 9:00~16:00 ※健康診断の電話受付は平日のみ



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

美しいレンガ造りの街並みと、
北欧の趣を感じる北ドイツ〈ドイツ〉

08 Europe Now

ヨーロッパの街から

スペイン ● カサール・デ・カセレス「トルタ・デル・カサール」

イタリア ● フィレンツェ「サルヴァトーレ・フェラガモ 1898 - 1960」

トルコ ● イスタンブール「バラットとフェネルを歩く」

オランダ ● アムステルダム「コンサートヘボウ」

ポーランド ● ポズナン「聖マルチンパレード」

チェコ ● 全土「クネドリキー」



14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

タンパク質の摂取と消化機能



15 What is this?

これって何ですか？

ヒメジ

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。



Northern Germany



美しいレンガ造りの街並みと、 北欧の趣を感じる北ドイツ

北海とバルト海に面した自然豊かな北ドイツ。なかでも、小説家トーマス・マンの作品の舞台となったリュベック、スウェーデンの統治下にあったヴィスマール、北のノイシュヴァンシュタイン城と称される城で有名なシュヴェリーン の 3 都市は、栄華を極めたハンザ同盟都市独特のレンガ造りの街並みがひととき美しい。波乱万丈な歴史をくぐり抜けてきた、北欧の趣を感じる 3 都市を探訪しよう。



1 リューベックの旧市街にあるホルステン門。湿地帯に建てられたため傾いてしまっている 2 マルクト広場に立つ華麗なレンガ造りの建造物 3 宗教芸術の宝庫・聖アネン博物館地区。旧修道院をそのまま展示室として使用 写真：© norikospitznagel



ハンザの女王、リューベック

ハンブルクから特急で40分ほどで到着するシュレースヴィヒ＝ホルシュタイン州リューベックの街が、初めて歴史に登場したのは1072年のこと。トラヴェ川沿岸にあり、バルト海に面する北ドイツを代表するリューベックは、かつてハンザ同盟の盟主として繁栄を誇り、今も「ハンザの女王」と称されている。

ハンザ同盟とは、北ドイツの諸都市を中心に結成された自由都市の連合体で、その盟主がリューベックだった。商人の利益と安全を守るために結成され、13世紀から17世紀にわたって活動していた都市間の経済共同体で、同盟都市は海路でつながっていた。

周りをぐるりと水に囲まれた旧市街は、バルト海初めの港湾都市として1143年に誕生し、1987年にはユネスコの世界遺産に登録された。街全体が世界遺産に登録されたのは北欧では初めてのことで、その決め手となったのは、今日まで保存されている計画的な街の配置や特徴的な歴史的建造物、そして5つのゴシック様式のレンガ造りの教会と7つの塔を持つスカイラインだ。

旧市街の入り口にあるホルステン門（リューベック市立歴史博物館）は、厚い赤レンガの壁と巨大な2つの尖塔を持つ街のシンボル。ゴシック様式の堂々としたこの城門は、権力の象徴であるとともに、豊かなハンザ同盟都市を敵の攻撃から守るための要塞の重要な一部だった。15世紀後半に建設された当時から、壁の厚さが3・5メートルもあるこの門が遅かれ早かれ傾き始めるであろうことは明白だった。というのも、重量のあるレンガ造りの門が建てられた場所が、トラヴェ川岸の湿地帯であったからだ。旧市街に足を踏み入れてみよう。かつてハンザ同盟の会議が行われたマルクト広場に立つ市

庁舎、裕福な商人たちが13世紀に設立したドイツ初の福祉施設である聖霊病院、バツハが訪れたというマリエン教会などといった歴史的建造物は、いずれも必見の観光スポットだ。また、ここは1929年にノーベル文学賞を受賞したトーマス・マンの出生地でもあり、代表作『ブuddenbrook家の人々』の舞台となった家が博物館として公開されているので、ぜひ立ち寄りたい。

世界遺産の街、ヴィスマール

リューベックから普通電車で1時間30分ほどの所に位置するヴィスマールは、バルト海に面したメクレンブルク＝フォアポンメルン州に属する、レンガ造りの街並みが美しい小さな港町。1220年頃にリューベックなどのハンザ同盟の大都市からやってきた移民によって造り上げられたとされるこの街は、ビールと毛織物業で繁栄し、14・15世紀に栄華を極めた。この街の旧市街歴史地区は2002年、ユネスコの世界遺産に登録された。

1648年に締結された三十年戦争の講和条約「ヴェストファーレン条約」により、ヴィスマールはシュトラールズントと共にスウェーデンの支配下に置かれた。1903年にドイツに復帰したものの、1990年には東西ドイツ統一によって再び統治の主体が変わるなど、波乱万丈な歴史を乗り越えてきた市内では、その歴史の面影を今でも垣間見ることができる。

マルクト広場では、青銅製の屋根が付いた給水塔がひと際目を引く。かつてビール醸造が盛んだったこの街では、大量の水が必要だったことから、市内に給水塔や水路が整備されたという。もう一つの観光ハイライトは、レンガ造りの建物「アルター・シュヴェエーデ」。1380年頃に建てられた市内で最も古い建物で、現在

NEX NIPPON EXPRESS

平素よりお世話になり誠に有難うございます。

2023年度より、従来の国内外の引越業務に加えて、パートナー会社と共に、ドイツ国内におけるリロケーション業務（ビザ及び滞在許可証サポート業務生活立上げサポート等）及び、家具リースサービスも提供しております。

皆様のお問合せ、どうぞお待ちしておりますので、宜しく願い申し上げます。

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 2024年10月16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勧めいたします）

申込方法 右にあるQRコードよりお申込みください。
※ドイツ以外の方はインターネットからお申込み願います。



お申込み窓口（共通） **NIPPON EXPRESS 国名 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。**



は魚料理が人気のレストランとして営業中。ゴシック様式の華麗なレンガ建築だが、アルター・シュヴェエーデ（古いスウェーデン人）と呼ばれるようになったのは後世になってからだそう。また名前の由来は不明だが「スウェーデンの頭」と呼ばれる像が至る所にあたり、夏には「スウェーデン祭り」が開催されるなど、今もスウェーデンとの関わりを思わせる遺産があちこちに見られるのも面白い。

かつては階級や職種により通う教会が分かれていたため、市内にはいくつもの教会がある。マルクト広場近くに立つ、14世紀に建てられた「マリエン教会」の約80メートルの高さの塔は、かつてヴィスマールへと帰港する船にとつての道しるべだったそう。第二次世界大戦で爆撃を受け崩壊し、現在は塔だけが残る。商人が足繁く通った「ゲオルク教会」も大戦で破壊され、今も修復が進められている。教会内は使われていないが、展望台だけは機能しているの、上から赤茶屋根の並ぶ世界遺産の街並みを一望したい。唯一、教会本来の役割である祈りの場として機能している「ニコライ教会」は、船乗り

や漁師たちの信仰を集めていたという。とりわけ、後期バロック時代の大祭壇が美しい。

旧港へ向かう周辺には趣のある建物が並んでいるので、散歩にお勧め。魚料理のおいしいレストランがいくつかあるので、ぜひお試しを。

7つの湖と偉大な芸術の街、シュヴェエリン

ヴィスマールから普通電車で約30分で到着する、メクレンブルク・フォアポンメルン州の州都シュヴェエリン。1164年に市制が施行されたこの街は、自然、建築、芸術、そして長い歴史の証が見事に融合していることから、「7つの湖の街」「北のフィレンツェ」「大聖堂の街」などと呼ばれている。

まず街のランドマークである「シュヴェエリン城」に向かう。駅から街の中心部を目指して北へ20分ほど歩くと、美しい城が目飛び込んでくる。ブルク湖とシュヴェエリン湖に囲まれたシュロス島に佇むこの城は「湖上の宝石」とたたえられ、その優美な姿から「北のノイシュヴァンシュタイン城」と称される。欧州におけるロマンティック歴史主義の最も重要な例のひとつとして、今年7月に城を含む30以上の歴史的建造物や庭園が世界遺産に指定された。

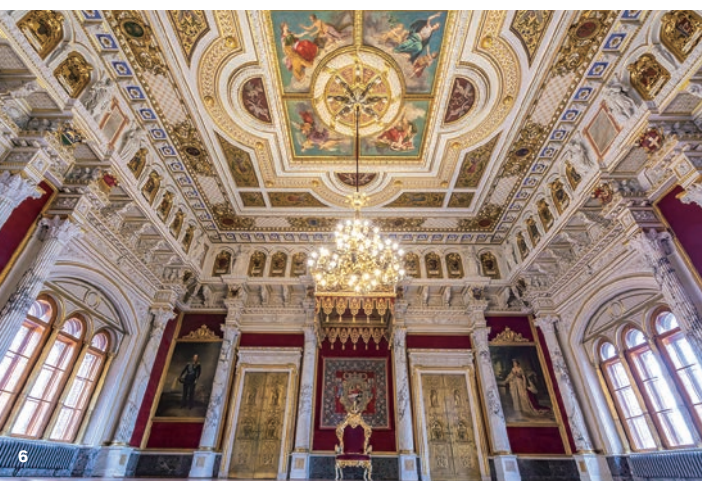
由緒ある邸宅の多くがそうであるように、シュヴェエリン城の始まりも想像をはるかに超えるほど質素なものだった。その歴史はスラブ民族が暮らしていた10世紀にまでさかのぼり、のちにこの地を支配するメクレンブルク王家の祖先であるオボトライト民族がシュヴェエリン湖の沖合に浮かぶ島に城塞を築いたのが始まりだという。ちなみにシュヴェエリンはスラブ語では「ズアリン」といい、これは「動物のいる場所」を意味するそう。

その後何度も増改築が繰り返され、今の姿に

なったのは19世紀中頃。この地を支配していたメクレンブルク家の当時の当主、大公フリードリヒ・フランツ2世の指揮下で世紀の大増改築が行われ、地元の伝統的な建築様式とフランス・ルネサンスの建築様式を融合させた。1918年のドイツ革命によって亡命に追い込まれるまで、この城はメクレンブルク家と大公の居城だった。現在の姿は、ゲオルク・アドルフ・デナムラーが設計し、1857年にアウグスト・シュテューラーが完成させたもので、1000年以上にわたる建築の歴史の賜物だ。

さらに1990年の東西ドイツ統一により旧東ドイツの行政単位が再編されたことを機に、メクレンブルク・フォアポンメルン州の州議会がシュヴェエリン城内に置かれ、全面的な改修が始まった。ちなみに城内の教会は、メクレンブルク初のプロテスタント教会建築で、現在では結婚式場としても人気があるそう。

635部屋からなるシュヴェエリン城内は、州議会場や各政党の事務所として利用されてい



4 マルクト広場に立つライオン記念碑 5 市内のあちこちで見かける「スウェーデンの頭」のレプリカ。オリジナルはヴィスマール市立歴史博物館内に 6 メクレンブルク大公一家が過ごした部屋や骨董品を展示している宮殿博物館 7 夜のシュヴェリーン城も魅惑的 8 サーモンフィッシュサンドは一度食べたら忘れられない味 9 ドイツで熟成しボトリングしたフランス赤ワイン「ロートスポン」(左) 10 ニーダーエッカーのマジパンケーキはとろけるようなおいしさ 11 ヴィスマールのメイン通り 写真: 4・8~11 © norikospitznagel, 5 © falco, 6・7 © timmallrich.staatlicheschlossergaetenundkunstsammlungen.mv.



3 都市いづれにおいても魚料理はとびきりおいしいので、一度は味わいたい。また、リュベックではフランスワインをドイツで熟成しボトリングした、この街ならではの赤ワイン「ロートスポン」をお試しあれ。リュベックのもう一つの名物は、アーモンドの粉と砂糖を練った菓子「マジパン」。1806年創業のニーダーエッカー本店にはぜひ訪問したい。マジパンは甘すぎるという印象が強いが、本場のものは味わい深い。同店にはカフェやミュージアムも併設されている。

どこを切り取っても絵になるスタイリッシュな北欧美とレンガ造りが印象的な3都市を訪問すれば、きつと魅了されるに違いない。

(シュピッツナーゲル典子)

- シュヴェリーン観光局
www.schwerin.de/kultur-tourismus
- リュベック観光局
www.luebeck-tourismus.de
- ヴィスマール観光局
www.wismar.de/Tourismus
- ニーダーエッカー
www.niederegger.de

海辺ならではのお勧めグルメ

る他、宮殿博物館として一般公開されている。湖側のバロック庭園は四季を通して見学できる(入場無料)ので、お見逃しなく。19世紀初頭に建てられた八角形のバビロンは、現在はレストランになっており、歩き疲れた人々を休息へと誘っている。

旧市街にあるマルクト広場の北側には、街の成り立ちを物語るユニークな「ライオン記念碑」が立っている。これは、1164年にハインリヒ獅子王(ハインリヒ3世・1129~1195)がシュヴェリーンにドイツの都市権を与えたことから、獅子王の生涯を描いたもの。背後にはシュヴェリーン大聖堂が威風堂々とそびえ立っており、白く輝く円柱の建物は、分厚いレンガの壁と建築的なコントラストをなしている。



[スペイン ● カサル・デ・カセレス]

植物から採った凝乳酵素で凝固させるチーズ

トルタ・デル・カサル

INFORMATION

トルタ・デル・カサル
Torta del Casar
<https://tortadelcasar.eu>

世界中で高い評価を得ているスペイン産チーズ。国内でも地域によって風土が違ふことを反映して、生産地ごとに乳種や形状、製造方法が異なる個性豊かなチーズが多いのが特徴だ。原産地呼称保護（PDO）を受けているものも多い。

スペイン南西部に位置するエクストレマドゥーラ州で造られる「トルタ・デル・カサル」もその一つ。山岳地帯が多いスペインでは、ヒツジやヤギの乳で造られることが多いが、同チーズもメリノ種とエントレフィーナ種という特定の品種のヒツジの生乳が使われている。独特の風味とクリーミー感が特徴で、チーズの上部をナイフで切り落として中身をすくって食べるのだが、一度食べたらずきになる。

一般的なチーズ造りでは、動物性のレンネット（凝乳酵素）や乳酸菌によって乳を凝固させることが多いが、同チーズの場合、アーティチョークの「おしべ」から抽出した凝乳酵素によって凝固させるという伝統的な製法が採用されている。凝固力の弱い植物を使うことで、独特の柔らかい質感を生み出すことができるそうだ。

チーズはスペイン語で「ケソ」というのだが、このチーズはその形状からケーキを意味する「トルタ」と呼ばれ、さらに発祥地であるカサル・デ・カセレスにちなんでこの名が付けられた。

（大田 朋子）

Spain

1 外皮は黄土色でセミハード、中は白黄色でクリーミーなトルタ・デル・カサル 2 乾燥させたアーティチョークの花弁を水に浸け、濾した液が凝固剤になる 3 皮の上部をカットしてトロトロの中身をすくって食べる 4 トルタ・デル・カサルはメリノ種とエントレフィーナ種のヒツジの乳からのみ造られる 写真：© C.R.D.O.P. Torta del Casar



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.



Italy

1 デザインにおけるインスピレーションの源となったものの中には、日本の武具も見られる 2 サルヴァトーレが造った木型の数々 3 木型には顧客だったマリリン・モンローのものも 4 サルヴァトーレが発明した靴の構造に関する特許。特許取得は当時としては画期的なアイデアだった 写真：© フェラガモ



INFORMATION

サルヴァトーレ・フェラガモ 1898-1960

Salvatore Ferragamo 1898-1960

Ferragamo Museo, Piazza di Santa Trinita 5/R, 50123 Florence

+39 055 3562846

<https://museo.ferragamo.com>

時間：10:30 - 19:30 (11月4日まで)

休：期間中無休

料金：8€

[イタリア ● フィレンツェ]

フェラガモ創設者の華麗なる軌跡を物語る展示

サルヴァトーレ・フェラガモ 1898-1960

老舗ラグジュアリーブランド、フェラガモの創業者、サルヴァトーレ・フェラガモ。「スターの靴職人」と呼ばれ、世界のセレクトリテイから愛された名職人だ。ナポリ近郊の村で生まれ、9歳で初めて靴を制作し、11歳で開業。15歳で渡米すると、その靴が映画スターたちの間で人気を博し、1923年に第1号店をハリウッドにオープンさせる。2023年が開店100周年にあたるため、現在、フィレンツェのフェラガモ・ミュージアムでは、これを記念する回顧展「サルヴァトーレ・フェラガモ 1898-1960」が開催されている。

展示会は9つのセクションに分かれ、サルヴァトーレの38年にわたる靴職人としての歴史を物語る写真や品々を公開。ハリウッド第1号店にまつわる写真や動画、解剖学などを基に、より快適な靴を目指して制作した木型、靴の構造に関して取得した369の特許、彼がデザインしたシューズを愛した映画スターやセレブとの写真や愛用されていた靴など、多種多様な展示物で構成されている。

優れた職人であり、時代の一步先を行くデザイナーおよび経営者でもあったサルヴァトーレ・フェラガモ。その数々の偉業を一堂に集めた圧巻の展覧会は、ファッション好きな人にもちろんのこと、ファッションには興味がない人でも楽しめるはずだ。

(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
日本だけではなく
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



Turkey

1 レトロな雰囲気のカフェ 2 フェネルの船着場に近い聖ステファン教会 3 色とりどりの家屋が立ち並ぶ坂道 写真：© tomoedagii



INFORMATION

聖ゲオルギオス大聖堂
Aziz George Katedrali

Yavuz Sultan Selim, Dr. Sadik Ahmet Cd. No:19, 34083 Fatih, Istanbul
+90 212 531 9670
ec-patr.org
時間：8:00 - 16:30
休：年中無休

[トルコ・イスタンブル]

歴史の息遣いを感じる街角

バラットとフェネルを歩く

昨今、国内外から観光客が急増している隣り合う2つの地区、「バラット」と「フェネル」。伝統的な出窓のある家屋はカラフルに彩られ、絶好の撮影スポットとなっている。団体のツアー客も多いので、街歩きには午前中の静かな時間帯がお勧めだ。

金角湾沿いのこの古風な一角は、1985年にイスタンブル歴史地区としてユネスコ世界遺産に登録された。これをきっかけに、朽ちる一方だった建物は修繕され、近年ではおしゃれなカフェやレストラン、アンティークショップ、雑貨店などが並び、街はかつての活気を取り戻した。しかし、この街の本当の魅力は、多様な民族が共存した時代の面影が残る遺構にあるだろう。

15世紀後半にはイスタンブルのユダヤ人コミュニティの拠点であったバラットと、オスマン帝国時代の伝統的なギリシャ地区フェネル。ユダヤ人やギリシャ人、アルメニア人、トルコ人などが暮らす街には、シナゴグや教会、モスク、学校や病院が建てられた。フェネル駅近くの街の入り口にある「聖ゲオルギオス大聖堂」は、東方正教会において今も重要な役割を担う。坂を上った先にそびえるのは赤レンガ造りの荘厳な建造物「フェネル・ギリシャ中高等学校」で、その迫力に圧倒される。交通の便も良く、エミノニュから路面電車で10分弱と近いので、ぜひ訪れてほしい。

(トモエダール)

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 Logistik 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



[オランダ ● アムステルダム]

世界屈指の管弦楽団と音楽堂 コンサートヘボウ

INFORMATION

コンサートヘボウ
Het Concertgebouw

Concertgebouwplein 10, 1071 LN Amsterdam
+31 20 671 83 45
www.concertgebouw.nl

※コンサート情報やチケット購入はウェブサイトにて

アムステルダムが本拠地の「ロイヤル・コンサートヘボウ管弦楽団」。「いぶし銀」と評される洪さと、ビロードのような滑らかさを特色とするサウンドで聴衆を魅了する、世界に名高いオーケストラだ。

同楽団の魅力は演奏技術の高さだけでなく、そのホームである音楽堂「コンサートヘボウ」に隠されている。同館は、音楽堂の設計に関する知識が乏しい建築家の手により、上部にガラス窓が並ぶ型破りなホールとして1888年に落成。音響科学が発達していなかった時代とはいえ、さすがに致命的な設計ミスと危惧されたが、実際に演奏してみると素晴らしい音響効果が得られ、今に至るまで一流ホールとして名を馳せている。この絶妙な音響効果が得られる理由は現在でも完全には解明されていないため、改修工事が行われた際も、できる限りオリジナルの設計や素材が保持された。

奇跡とも言える響きを誇る音楽堂で優れた楽団の演奏を聴けることだけでもぜいたくだが、来春には30年ぶり史上3回目の「マラー・フェスティバル」が開催される。作曲家グスタフ・マラーが、彼の交響曲を奏でる同楽団の演奏の巧みに感じし、この地を第2の音楽的祖国と呼んだことから、アムステルダムとマラーの深いつながりが生まれた。クラシックファン垂涎の大イベントとなることは間違いないだろう。(東風伊吹)

The Netherlands

1 第1回マラー・フェスティバルのポストカード 2 半円窓や立体的な舞台が特徴的なコンサートヘボウの大ホール 3 コン서트ヘボウはミュージアム正面の広場に面しており、アクセス良好 写真: 1 © nc、2 © Hans Roggen、3 © 2017 - Hans Roggen Fotografie



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

[ポーランド ● ポズナン]

「聖人マルチンの日」をお祝いしよう

聖マルチンパレード

INFORMATION

聖マルチンパレード

Imieniny ulicy Święty Marcin
Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu,
ul. Św. Marcin 80/82, 61-809 Poznań
+48 61 64 65 272

<https://ckzamek.pl/podstrony/71-imieniny-ulicy>
日時：2024 年 11 月 11 日（時間はウェブサイトで要確認）

11月11日はポーランド独立記念日。3分割されてから123年の時を経て再び独立を果たした日で、国内各地で記念行事が催され、盛大に祝われる。中でも西部の街ポズナンでの行事は一風変わっており、独立ではなく「聖マルチンの日」を祝う。（この国では、1年365日それぞれに聖人の名前が付いており、自分の名前の日を祝う習慣がある。）2023年にはおよそ7万人の人が詰めかけた。この日の主役である聖マルチンのパレードが行われるのは、中心街を東西に走る全長約1.2キロの大通りだ。パレードは通りの東にある聖マルチン教会を出発し、西の旧王宮（現・文化センター）に向かって練り歩く。トリを務めるのは白馬に乗った聖マルチンだ。鎧兜に身を包んだ聖マルチンの姿が見えると、大歓声が湧き起こる。旧王宮前で大きな城門の鍵を市長に手渡すと、パレードは終了だ。ポズナン市民にとって、この日のもう一つの楽しみは「聖マルチンのロガル」。ケシの実のペーストがたっぷり入った、重さ約200グラムもの大きなクロワッサン風の菓子で、1891年に、ある菓子職人が貧しい人々に配ったのがその始まりだという。最近ではポズナン名物として年中販売している店もあるが、今でもこの日ばかりは特別で、菓子店の前には行列ができ、キロ単位で購入する人も多い。（スプリスガルト 友美）

Poland

1 メインストリートに置かれた聖マルチンのオブジェ 2 白馬にまたがり、にこやかに手を振る聖マルチン 3 聖マルチンの入城を待つ兵士たち 4 ずっしりと重いポズナンの名物菓子、聖マルチンのロガル 写真：1 © Krystian Andrzejewski、2 © Tomomi Splisgart、3 © Maciej Komorowski、4 © WDnet Studio



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

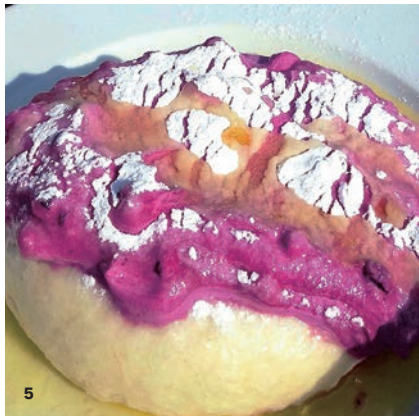


Nippon Express Belgium N.V.
NX ベルギー



Czech

1 典型的なチェコ料理に添えられるクネドリーキ 2 旬のアンズ入りは香りが最高
3 味わい深いドライフルーツ入り 4 一般的なクネドリーキは直径5〜10センチほどで、注文するときは空腹度に合わせて個数を伝える 5 中身も上にかかったソースもブルーベリー。目の前に出されるとびっくりしてしまうほど大きいホルーフコヴェー・クネドリーキ 写真：1・2 © Pixabay、3〜5 © 金子季乃



[チェコ ● 全土]

バリエーションが豊かで、季節毎の味覚が楽しめる

クネドリーキ

「クネドリーキ」といえば、チェコの代表的な肉料理に添えられる蒸しパンのようなものだが、実はこれにはさまざまな種類がある。一般的なのが、ホウスカというパンが入ったふわふわの「ホウスコヴェー・クネドリーキ」と、ジャガイモが入ったもちもちの「ブランボロヴェー・クネドリーキ」。また、中に具を詰める「プルニェネー・クネドリーキ」というタイプもあり、具に肉を使うと日本の肉まんにも近い味わいになる。

砂糖や生クリーム、溶かしバターをかけて頂く、果物入りのオヴツネー・クネドリーキはデザートにもなるが、甘党が多いチェコでは昼食や夕食にする人も。子どもたちにも人気の高いこのクネドリーキは、初夏はイチゴから始まり、アンズ、秋になるとプルーンなどと、季節ごとに旬の果物が使われる。

チェコ北部のクルコノシェ山脈近郊では、地元の森で採れたブルーベリーを使ったボルフコヴェー・クネドリーキが夏の名物。たつぷりのブルーベリーが入った直径15センチメートルを超える巨大なもので、見た目のインパクトも強いが、フレッシュな香りと味で大変美味だ。

冬にはドライフルーツを使用し、チェコ特産のケシの実と、ジンジャー・クッキーパウダーをかける珍しいレシピも。いずれも、チェコ独特の食文化と季節の味覚を味わうことができる食べ物だ。

(金子 希乃)

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

なるほど!
ヘルシーライフ
Vol.63

タンパク質の摂取と消化機能

タンパク質は私たちの体を構成する必須栄養素の一つです。

多過ぎても足りなくても体調を崩す原因になるため、
自分に必要な量を把握して適量を摂取するのが理想的です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

タンパク質はアミノ酸の集合体

タンパク質とは、複数のアミノ酸がペプチド結合により連鎖している物質の総称です。魚肉類や卵などの動物性タンパク質にはアミノ酸がバランスよく含まれているのに対し、豆類や種子類、穀類、野菜などに含まれる植物性タンパク質は、食品ごとにアミノ酸の比率が異なります。そのため、例えば豆と米など、組み合わせを工夫することでアミノ酸の偏りが補われる状態にして摂取するのが理想的とされています。菜食を無意識的に継続すると、タンパク質が特定のアミノ酸に偏って毒性に傾くこともあるので、アミノ酸のバランスには注意が必要です。ちなみに、食事で摂取したタンパク質はアミノ酸やペプチドに分解されたのち小腸で吸収され、体内で各機能に必要な特定のタンパク質となります。

適量プラス時間帯も考慮

タンパク質不足は、筋肉の衰え、体力低下、血糖値の乱高下、ホルモンや代謝関連の不調につながります。逆に過剰の場合、体内で毒素となるアンモニアが増加して腎臓への負担を大きくし、カルシウムのバランスを崩します。過剰の主な原因には、偏った食事や、運動の際に継続してタンパク質や特定のアミノ酸を必要以上に摂取していることが挙げられます。



炭水化物中心の朝食で午後にエネルギーレベルが落ちるという人は、朝食時にタンパク質と高繊維食品などを重点的に摂取することで、エネルギーの安定と持続が得られるでしょう。また、遅めの夕食にタンパク源として消化時間の長い肉類を多く摂取すると、就寝中も消化システムが稼働している状態になります。夕食には、魚や調理野菜と適量の炭水化物など比較的消化しやすい食品を選ぶと、睡眠中に効率よく修復や再生を促す助けとなります。

一日に必要な摂取量

成人が1日に必要とするタンパク質の量は、適度に動いている日なら、体重1キロにつきタンパク質0.8グラムという計算で割り出されます。例えば体重が60キロなら、一日合計約48グラムが適量の目安です。ただし、この計算と各個人が健康的な体重かどうかは別問題なので、理想体重を考慮する必要もあります。もちろん、年齢や体調、運動量の違いによっても適量は異なります。例えば、体調を崩して寝込んだ日には、タンパク質を少なめにして消化の負担を減らすことも有効です。逆に、1時間以上の集中型トレーニングを行った日には、体重1キロに対しタンパク質を1～1.4グラムに増やす必要があります。適量を摂取していても分解吸収がきちんと行われなければ、不足気味の症状として現れたりするので、消化の状態を良好に保つこともお忘れなく。

小5・中2生対象 受験説明会のお知らせ

日本での高校受験・中学受験をお考えの小5・中2生の保護者の皆さまにおかれましては、少し不安を感じ始められた頃かと存じます。そこで、この度は、主に小5・中2生とその保護者の皆さまを対象にした受験説明会を実施します。

当日は、受験校の選び方、受験までのスケジュール、受験に向けてこの時期に注意すべきこと、今後の学習方法とJOBAの指導体制などをお伝えする予定です。ぜひ、お子さまと一緒にご参加ください。

(今回の説明会は、小5・中2生本人ならびにその保護者の方を対象としておりますが、小4・中1生の保護者の方もご参加いただけます。)

オンラインでの説明会

11月3日(日) 13:30～15:00 ▶ 中学受験について
11月3日(日) 16:00～17:30 ▶ 高校受験について

※参加をご希望の方は、下記ホームページよりお申し込みいただけます。

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！



© 魚住桜子

Red Mullet

【ヒメジ】

日本では比較的マイナーだが、ヨーロッパでは高級魚として知られるヒメジ。その身は細長く、鮮やかな紅色に黄色の線が入った美しい魚で、下顎に2本の髭があるのが特徴だ。成魚の体長は12～35センチメートルになる。

日本では北海道以南から日本海沿岸の砂地の浅いところで見られる魚だが、ヨーロッパでは地中海を中心に、イギリスやノルウェーの浅地に生息している。脂肪分が少なく、タンパク質や鉄分、ヨード、リンなどの栄養素が豊富な上、独特の香りがあり、繊細な旨味が凝縮されている。

調理法 鮮度の高いものは刺身や酢締め、カルパッチョとして食べるのがお勧めだ。シンプルにフライパンで塩焼きにすると、そのおいしさが際立つが、唐揚げや天ぷら、南蛮漬けにしても喜ばれそう。大きなものはアルミホイルで包み焼きにすると立派なご馳走になる。ヒメジにさっとオリーブオイルを塗って塩コショウと白ワインを振りかけ、刻んだバジルやパセリを乗せて密封し、オーブンで焼けば、ふつ

くらくと仕上がリ、えもいわれぬ香りが漂う。付け合わせはラタトゥイユやゆでジャガ、トマトのオープン焼き、赤ピーマンとタマネギのソテーなどお好みで。あるいは相性の良いフェネル（ウイキョウ）をみじん切りにして乗せオープン焼きにすると、フェネル独特の甘くスパイシーな香りと相まって、濃厚な品のいい味を堪能できる。（魚住 桜子）



© 魚住桜子

各言語での名称

イタリア語	triglia
オランダ語	zeebarbeel
スペイン語	salmonete de roca
チェコ語	parmice červená
トルコ語	barbunya baliği
ドイツ語	rotbarbe
ハンガリー語	vörös márna
フランス語	rouget barbet
ポーランド語	barwena czerwona
ポルトガル語	salmonete

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 10月20日(日)

生徒たちの熱い思いを形に...

*展示内容・プログラム等の詳細はHPをご覧ください。

【学校説明会情報】 10月12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
10月12日(土) 15:00～17:00 〈大阪〉梅田センタービル16階
10月13日(日) 14:00～16:00 〈東京〉立教大学太刀川記念館

【入試情報】 2025年度4月編入学(2025年1月19日実施)若干名
2025年度入学〈A日程〉(2024年12月15日実施)中学部1年約10名、高等部1年約20名
(B日程)(2025年1月19日実施)中学部・高等部ともに若干名

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
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	■ 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)1-7007-35417	■ 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
--	---	--	--