

ニセコ町 国際交流新聞

www.facebook.com/nisekokokusaiouryuu

第35回 平成27年9月

★晩夏初秋における薬膳養生★

暑い夏が終わり晩夏初秋になると、涼しくて過ごしやすくなります。しかし、秋は空気が乾燥して、人の体が最も敏感になる季節でもあります。体がだるかったり、食欲がなくなったりする体調不良のことを「秋バテ」と言います。その原因の多くは、夏の間の冷房で体が冷え、血液循環に障害が出るのが挙げられます。しかし、空調設備の少ない北海道でも秋バテになる場合があります。

その原因は、なんと「食べ過ぎ」だそうです。秋は収穫の季節であり、多くの山の幸や海の幸が旬を迎えるため、ついつい食べ過ぎてしまいます。しかし、夏の食欲不振がやっと落ち着いたこの時期に食べ過ぎると、胃腸に負担がかかり体に無理がかかってしまいます。おいしい秋の食材の誘惑に負けずに、腹八分目を心がけ、食べすぎないように気をつけましょう。



梨の薬膳 (冰糖雪梨) (写真: Manna)

<http://www.xiachufang.com/dish/101571126/>

また、秋は晴れの日が多く空気が乾燥することも秋バテの原因の一つです。乾燥する季節には、梨、レンコン、長芋、ユリ根、落花生などの体を潤す食べ物がおすすめです。そこで、日本でも入手しやすい梨を使った「梨の薬膳」を紹介します。「梨の薬膳」は簡単に作れる料理でおすすめです。梨1個、水1カップ、氷砂糖適量を鍋に入れ、沸騰したら完成です。梨の薬膳を食べると乾燥による秋バテが解消され、元気を取り戻すことができます。(羅宇晴、中国出身)

★国際交流イベントカレンダー★

文化イベント

「韓国の祝日「秋夕」と伝統ゲーム「ユンノリ」

韓国の大事な祝日といえば、「ソルナル(お正月)」と、「秋夕」です。秋夕はご先祖に感謝しながら、収穫の喜びを味わう収穫祭のような祝日です。

秋夕に家族や親族がみんな集まって楽しむ韓国伝統ゲーム「ユンノリ」を一緒に体験してみましょう！

- ・日時: 9月5日(土) 15時～16時
- ・場所: あそぶっく コミュニティールーム

ラジオニセコ 76.2MHz「世界の耳へ」

金曜日、午後3時から1時間 生放送でお届けします。

- ・9月11日 羅宇晴
「中国の大学生生活」
- ・9月18日 金賢貞
「韓国で人気の日本ドラマ」



新しい国際交流賞からの挨拶

GRUEZI. アンジェラ ファントウツゼイです。ニセコにはスキーをしに2回来たことがあります。ニセコの綺麗な風景に感動し、ずっとニセコに住みたいと思いました。町の人もとてもやさしく、食べ物も美味しいので、ニセコでの生活がとても楽しみです！

ースイス出身 アンジェラ ファントウツゼイより

はじめまして。エレン シムズと申します。イギリスのノッティンガムから参りました。羊蹄山の素晴らしい景色には感動しました。冬景色もとても楽しみです！これからニセコ町の皆さんと仲良くなりたいと思います！

ーイギリス出身 エレン シムズより

<国際交流新聞及びイベントについての問い合わせ先>

ニセコ町国際交流推進協議会(愛称: 国際交流ニセコFriends) (ニセコ町役場企画環境課 担当: キム、アンジェラ)

・TEL: 0136-44-2121 ・FAX: 0136-44-3500 ・E-mail: kikaku@town.niseko.lg.jp

Niseko Town's



Monthly International Exchange

www.facebook.com/nisekokokusaiouryuu

Volume 35, September 2015

★Let's have a smooth transition into autumn with traditional Chinese food therapy!★

With the ending of the hot summer season and autumn beginning, the cooler season is finally beginning. It is very difficult for the body to adapt to these changes in temperature and the decrease of humidity in the air. This so-called autumn tiredness includes symptoms like general tiredness and loss of appetite. These symptoms can be connected to the fact that through the usage of air coolers the body gets cooled down, which damages the blood circulation of the body. Even in Hokkaido, where air conditioning is not widely used, people can be affected by this autumn tiredness. The reason for this stems from overeating. The beginning of autumn also marks the beginning of the harvest, where delicious food from land and sea is available in large quantities. And that's why people eat too much. But after only eating very little during the hot summer months, it is very difficult for the digestive system to process big quantities of food. So let's not give in to the temptation of delicious autumn food and take care of our bodies!



Stewed Japanese Pear (Photo: Manna)

<http://www.xiachufang.com/dish/101571126/>

Another reason is that the dryness of the many sunny days can also lead to autumn tiredness. Chinese traditional medicine recommends for the dry autumn season to eat Japanese pear, lotus root, Chinese yam, lily bulb and peanuts that restore the water balance in the body. Here's an easy Chinese food therapy recipe, which is made with Japanese pears: Take one Japanese pear, one cup of water and some sugar and put it in a pan. When it starts to boil, remove the pan from the heat. Your pears are ready to eat now! Eating this dish, will help you to fight the autumn tiredness and your body will come back to life! (Yuqing Luo, China)

☆International Exchange Events Calendar☆

Monthly International Culture Event

"Celebrate One of Korea's 2 Biggest Holidays, Chu-seok!"

The two biggest holidays in Korea are New Year's Day and Chu-seok. Chu-seok is a day when people in Korea get together to thank their ancestors and celebrate the harvest. It's similar to Thanksgiving in the United States.

Join us and experience the Korean Traditional Game Yun-nori!

- Date and Time: 15:00-16:00, 5th September (Sat.)
- Place: Asobook Community Room

Radio Niseko 76.2MHz

"To the Ears of the World"

The CIRs' Live Radio Show from 3pm to 4pm on Friday!

- 11th September: Luo Yuqing
"Being a student in China"
- 18th September: Hyunjung Kim
"Popular Japanese Series in Korea"



Messages from

New Coordinators of International Relations

GRUEZI, everyone! I'm one of the new CIRs in Niseko. My name is Angela Fantuzzi and I'm coming from Switzerland. I've been to Niseko twice before for skiing. I liked Nisekos beautiful nature so much, that I wanted to come back and live here. I'm looking forward to meeting you all!

- Angela Fantuzzi from Switzerland

Nice to meet you! My name is Elen Sims. I am from a village near Nottingham in England. I am very impressed by Mt Yotei's majestic scenery so I am really looking forward to Niseko Town's iconic winter. I hope we can all become friends!

- Elen Sims from the UK

<Inquiries about Monthly International Exchange and Events>

Niseko International Exchange Association

(Niseko Town Council Planning & Environment Division, Representatives: Hyunjung Kim, Angela Fantuzzi)

• Tel: 0136-44-2121 • Fax: 0136-44-3500 • E-mail: kikaku@town.niseko.lg.jp