



# ALBA 新聞 ～希望の夜明け～

No.51 2024/08

4年に一度のオリンピックが開催されました。夏は暑さと台風が心配になりますが、同時にお祭りなどの催し物が多い時期なので、いまから楽しみです。 (O・K)

## ★オリンピックで見たい競技★

パリオリンピックが近づいてきていますが、皆さんはご存知でしたか？私は、あと数週間でオリンピックが開催されるなんて知らなかったです。オリンピックで見たい競技はありますか？皆さんがどの競技に興味があるのか気になったので、アンケートを取ったところ、「バレーボール」「野球」「サッカー」「レスリング」「卓球」「水泳」「バスケットボール」「スケボー」「マラソン」「ダンス」の競技に皆さんは興味を持っているそうです。私自身もサッカーに興味があり、見たいと思っています。

友人にも聞いてみたのですが、「見たいと言われたら、サッカー」と言っていました。私が引っかけたのは、「見たいと言われたら」この発言です。なので、その場であまり興味ないのかを聞いたところ「オリンピック以外にもサッカーは面白いし、そこまで興味はないかな」と返答がきたので、年々アプリなどが便利になってきたこの令和という時代で、オリンピック離れする人も多いのだと思いました。

私自身もどの競技が出るのかもあまり分からなかったですし、とても興味があるかと言われたらそれほどありません。どの競技も YouTube や AbemaTV や DAZN といったアプリで見られるので、これらを考えると時代が進んでいるのを肌で実感できます。

もしかしたら、「オリンピック嫌いなの？」と思われる方がいらっしゃるかもしれませんが、そういうわけではありません。テレビをつけて、もしオリンピックがやっていたら、何かとくぎ付けになり見てしまうと思います。というのも、人間の面白い心理で興味がない番組とは思っていても「それ」を見てしまうとなにかと夢中になり見てしまうのです。

オリンピックに興味がある・ないに問わず見る人が多く、オリンピックに興味を持つ人や、将来、出る側で金メダルを取るという夢や、何かに挑戦しようとする人が出てくることを期待します。

(T・Y)

各 SNS でプログラムの様子を見ることができます。ぜひチェックしてみてください。

LINE



Instagram



ALBA.REACHFOR



x 旧 Twitter



note (ブログ)



facebook



※この新聞は利用者が作成しています。

## 【フランスの食べ物】



### ・ミラベル

西洋スモモの一種で、美しい黄金色をしており、大きさは

日本の梅と同じくらい。上品な甘みでとてもジューシー。旬の時期は、夏の半ばから秋の終わりごろの約3~4週間と短いですが、生食がおすすめ。皮をむいて冷凍することも可能加工することもできます。そのため、フランスではタルトやケーキなどのスイーツによく利用される他、ジャムとしてフランス料理のソースとしても親しまれています。栄養価も高く、ビタミンAやB群、食物繊維が豊富。おいしくて栄養があるので、フランスでとくに親しまれています。また特に親しまれています。

#### 【おいしい食べ方】

そのままかぶりつくのが一番おいしいとも言われています。新鮮なものであれば皮ごと食べることができるのが魅力。生はサラダとしてもおいしくいただけます。旬が短いミラベルは、生だけでなく加工品も人気です。

### ・パネ

見た目は、まさしく白いニンジン。ニンジンが凝縮されたような濃い味で、口に広がる香りが強いのが特徴です。ニンジンやじゃがいもの代用としてサラダやスープに使うのが一般的です。日本では「シロニンジン」「サトウニンジン」と呼ばれています。

#### 【オススメの食べ方】

スープ、ポタージュ、ポトフなど。他にもマッシュポテトやグラタンのポテトの代用としても生のままでも食べることができるので、サラダに加えても美味しく頂けます。

(M・M)



## 【フランスの発酵食品】

8月8日は「発酵食品の日」です。

そこで、パリオリンピックが開催されるフランスの発酵食品について調べてみました。



### アルザスを代表する郷土料理「シュークルート」

・フランス・アルザス地方の郷土料理として親しまれています。「酸っぱいキャベツ」の意味を持ち、塩漬けにしたキャベツを乳酸発酵させて作られる伝統的な発酵食品です。ドイツではザワークラウトと呼ばれています。

・そのまま食べる以外にもパスタやポテトサラダなどのメニューに応用することができます。パリオリンピックを観戦しながら、シュークルートを召し上がってみてはいかがでしょうか。

ちなみに…

・「発酵食品の日」は、原材料の保存・味覚・栄養などの面で優れた食品である発酵食品の大切さをPRする日として、広島県尾道市に本社を置く万田発酵株式会社が制定しました。

日付は、発酵の8(ハチ)と、末広がり<sup>ハチ</sup>の八(8)から、食品の無限の可能性を示しています。

・シュークルートに含まれている植物性乳酸菌は、

胃酸や胆汁酸<sup>たんじゅうさん</sup>などの厳しい環境にも強く、生きてそのまま腸に届くそうです。

悪玉菌を減らし、善玉菌を増やす働きがあります。善玉菌が増えることで腸内環境が整えられ便秘を改善し、免疫力を高める効果も期待できます。

(O・M)