



佐藤クリスタル

国際交流員コーナー

CIR's Corner

2026年8月 - 第50号



皆さん、こんにちは！江別市国際交流員の佐藤クリスタルです。「国際交流員コーナー」とは、私が毎月作成する国際交流や多文化についての記事です。様々な興味深い国際的なテーマを紹介します。

今月のテーマ：夏バテ対策

日本の夏はとても暑く、最近では地球温暖化の影響で、北海道も暑くなってきています。したがって、日本では、さまざまな夏バテ対策があります。冷やし中華やざるそば、かき氷などの冷たい食べ物を食べたり、麦茶やスポーツドリンクなどのミネラルを補給できる飲み物を飲んだり、携帯扇風機、ネッククーラー、接触冷感と吸汗速乾のインナーを活用したりする人が多いと思います。

しかし、他の国はどうでしょうか。今月は、世界中の夏バテ対策を紹介します。

アメリカ

アメリカは広大な国なので、場所によって気候が異なります。南に行けば行くほど、暑くなります。



ワシントン湖から見るレーニア山。家が近かったのも、よく泳ぎに行きました。

私の出身地であるワシントン州シアトル市は、北の方にあります。夏の平均最高気温は25度で、とても過ごしやすく、エアコンを設置していない家庭の方が多いです。しかし、熱波は毎年一週間ほどあります。特に暑い日に、多くの人は湖や川で泳ぎます。ワシントン州の多くの湖と川は、カスケード山脈

から溶けた雪が流れていて、とても冷たいです。気温が32度まで上がっても、水の温度は15度しかないこともあるので、いきなり飛び込むと「冷水ショック」のリスクがあります。また、夏でも低体温症になることもあります。[サマーキャンプ](#)で、川で泳ぎすぎて、低体温症になった子がいました。暑い日に冷たい水は気持ちいいですが、ほどほどにしましょう。



サワロサボテンの実。とても甘くて、いちごの味に似ているらしいです。

南西部にあるアリゾナ州は、面積の約6割から7割が砂漠地帯なので、アメリカの中で一番暑い夏があり、平均最高気温は40度です。現代はエアコンを使用しますが、砂漠に住んでいた先住民は、「アドベ」と呼ばれる泥とワラを混ぜて作った日干しレンガの家を建てて暮らしていました。この分厚い泥の壁は、日中の強い日差しの熱を遮断し、夜になると蓄えた熱をゆっくりと放出するため、室内を一日中涼しく保つことができました。また、サボテンの果実を食べて水分や栄養を補給していました。特に「サワロサボテン」の実で作るシロップやジャムは、

夏の貴重な栄養源でした。過酷な砂漠の環境でも、自然の恵みをうまく活用して暑さを乗り切っていたのです。

アメリカの南東部は日本のように非常に蒸し暑いのです。フロリダ州で夏を過ごしたことがあります、暑さに慣れていない私にとってとても辛かったです。日中はできるだけ外に行かないようにしていました。

オーストラリア

ALTの[アンソニー・タータン先生](#)にオーストラリアの夏について聞きました。



ビーチを楽しんでいるアンソニー先生

オーストラリアの夏は日本の夏より長く、だいたい9月から5月まで続きます。アンソニー先生の出身地であるブリスベン市では、この8か月間に海で泳ぐことができます。多くのオーストラリア人は庭にプールがあるので、友達や親戚の家で集まり、一緒にプールで体を冷やします。

家にいる間は、最小限の服で過ごします。タンクトップ、半ズボン、裸足でくつろぐことが多いです。外でもこの格好をしている人をよく見かけます。家の中では、汗から守るために、椅子やソファにタオルを掛けます。

エアコンが不可欠です。すべての教室と多くの家庭がエアコンを利用し、冷房費用が高くなります。ショッピングモールはエアコンが効いているので、若者が夏休み中に集まります。

最後に、オーストラリアは紫外線の強さでよく知られています。子どもたちは学校の昼休みに帽子なしで外遊びをすることが禁止されています。皮膚がんや紫外線による健康被害を防ぐためのキャンペーンも多く行われています。アンソニー先生のご両親は年に2回皮膚がんの検査を受けています。

中国

中国では、「涼茶」(リョンチャ)という漢方薬を使ったハーブティーを飲みます。味は苦いですが、体を冷やす効果があると言われています。

また、一番暑い時期に、病院やクリニックで「三伏貼」(サンフーティエ)という湿布を背中に貼ってもらいます。成分は生姜や細辛など、体を温める働きを持つ漢方数種類です。夏の暑い時期は、人体が強くなっており、そのうちに治療を受けると、冬に病気にならないと言われています。

韓国

韓国では、サムゲタンという料理を食べます。内臓を取り除いた一羽の若鶏の中に、高麗人参、さまざまな漢方、もち米、くるみ、ナツメ、ニンニクなどの食材を詰め、長時間煮込んだスープです。熱いスープは汗をかかせ、体を冷やす効果があります。そして、高麗人参やニンニクを食べることで、スタミナが回復します。



スペイン

スペインでも、スープを飲みますが、熱いスープではなく、「ガスパチョ」という冷たいスープです。トマト、キュウリ、パプリカ、ニンニク、オリーブオイル、酢、パン、水、塩をピューレー状にします。食欲がない暑い日に飲むと栄養が取れるので、まるで飲むサラダのようです。

「シエスタ」という昼休憩もあります。約14時から17時まで商店、個人企業などの多くが休業時間となります。元々シエスタの時間に昼寝をしていたスペイン人が多かったですが、現代は家でゆっくりしている人が多いです。一日の最も強い日差しを避け、リフレッシュして、外が涼しくなったら、仕事に戻ります。☆

お問合せ先
教育部 生涯学習課 国際交流員
〒067-0074 北海道江別市高砂町 24-6
Tel: 011-381-1049 Fax: 011-382-3434