

レッツ豪！ くりすてきな世界

Kristyと交流しよう！



お久しぶりです。2週間ほど体調を崩していましたが、ようやく回復しました。

前号では2月を心待ちにしているとお話しましたが、人生なかなか思い通りにはいかないものですね。病気で寝込んでしまい、2月の行事やイベントを味わうことができませんでした。仕事も休んでいたため、このニュースレターを書くのも随分と久しぶりになってしまいました。

色々なことを逃してしまったのは残念ですが、周囲の皆さんの支えのおかげで、ゆっくり休むことができました。助けてくれる仲間にも恵まれ、つらい時でも「自分はなんてラッキーなんだろう」と感じました。助けがなければ、回復にはもっと時間がかかったでしょう。時には、笑うことが薬よりも効くこともあります。ですから、病気の家族や友人がいたら、ぜひお見舞いに行ってください！

また、長野では3月がいちごの季節だと聞きました。いっぱいいちごを食べられるのが楽しみです！

それでは、これからも頑張っていきます。皆さんもこの時期に感染症にはくれぐれもお気をつけてください。

バレンタインチョコは
遅くてもやらないよりは
ましですね！
Valentine chocolate;
better late than
never, right?



Long time no speak. I finally recovered from my two weeklong illness.

Last issue I spoke about my excitement for February, but life doesn't always work out as you intend. Because I was sick, I didn't get to enjoy the holidays and events of February. Since I was unable to work, it's been a while since I've written this newsletter.

Although I'm disappointed to have missed out on so much, thanks to the support of everyone around me I was able to rest up. Even while terribly sick, I felt very lucky to be surrounded by people who would help me. Without help, recovery would have been so much harder. Sometimes a laugh cures more than medicine, so let's make sure to visit our sick family members and friends!

I also heard that March in Nagano is strawberry season. I'm looking forward to eating lots of strawberries!

With that, I'll do my best from here on. Please be careful of contagious diseases during this period!





三月 2026年

MARCH 2026

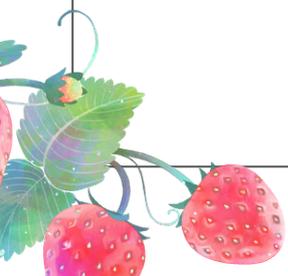
日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
01	02	03 	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14 
15	16	17	18	19	20 春分の日 	21
22	23	24	25	26 	27 	28 
29 	30 	31 	01 	02 	03 	04 

HOLIDAYS & EVENTS

- 3rd: Hinamatsuri (Girl's Day)
- 14th: White Day
- 20th: Spring Equinox Day
- 26th~: Sakura begin to bloom throughout Japan

祝日・イベント

- 3日: ひな祭り
- 14日: ホワイトデー
- 20日: 春分の日
- 26日~: 日本中で桜が咲き始める



今回のテーマ 体重



最近、このテーマがずっと気にかかっていました。少しデリケートな話題ですが、今回はオーストラリアと日本の「理想の体重」への考え方についてお話ししたいと思います。

病気の間、何も食べられなくなってしまいました。栄養が摂れないと、体はボロボロになります。思考はまとまらず、立ち上がることもさへ困難になります。当然ながら、その期間に体重は落ちました。ですが、毎日あんなに体がだるくて辛かったくせに、少し痩せたことをどこか嬉しく感じている自分がいたのです。

恥ずかしいことですよね。「立っていることさえできないのに、こんなことで喜ぶなんて!」と自分を叱りたくなります。その一方で、なぜ自分がそんな風に感じたのか、その理由を考えてみたくなりました。

BMIの違い

「理想的な体重」の基準は、その国の平均体重に基づいていることが多く、国によって異なる傾向があります。統計によると、オーストラリアの平均体重は男性が87kg、女性が72kgです。世界保健機関（WHO）の基準では、オーストラリア人の約67%が肥満（オーバーウェイト）と判定されています。一方、日本の平均体重は男性が62.5kg、女性が52.9kgです。同じ基準で見ると、日本人の肥満率は約20%となります。

これだけを見ると、日本の方が健康的な国であるように思えます。

しかし、日本の若い女性の約20%は「低体重（やせ）」に分類されており、これは先進国の中でも極めて高い割合です。反対に、オーストラリアの低体重率は男女合わせて約1.85%と、世界で最も低い部類に入ります。



このページで、長野市とメルボルン市について、面白いポイントを紹介させていただきたいと思います。

こうした違いは、食生活やライフスタイル、日々の運動量などの違いによるものと考えられています。しかし、それだけではなく、私たちの文化も「体重」に対する見方に大きな影響を与えています。日本の若い女性の2割が低体重である背景には、「痩せていること=美しさ」という美の基準に対するプレッシャーが大きな要因であると考えられています。

考え方の変化

実は、日本の体重基準に順応するのはとても大変でした。オーストラリアでは、私は平均体重以下とみなされます。オーストラリアのレディースのSサイズは、日本ではLサイズであることが多いです。また、日本のダイエット広告で「太っている」とされているモデルさんたちを見るたびに、いつもショックを受けます。オーストラリアなら、彼女たちは間違いなく「痩せている」部類に入るからです。

S サイズ



AUS

L サイズ



JP

もちろん、オーストラリアに「痩せたい」というプレッシャーがないわけではありません。特に女性にとってはそうです。学生時代、クラスの子たちが食事を抜いたり、一日中水だけで過ごしたりして食事制限をしていたのを覚えています。大人になるにつれ、その記憶の苦しさは増していきます。一体誰が、何が、彼女たちに「受け入れられるためには自分を飢えさせなければならない」と思わせたのでしょうか。そういう環境で育つと、そんな振る舞いも普通のことのように見えてしまうのです。

On this page, I hope to introduce a point I find interesting between Nagano and Melbourne.

認めるのは辛いことですが、私自身も食事を制限してしまふことがあります。食事を抜いたり、ほんの少ししか食べなかつたり。以前は「食べすぎること」が何よりも悪いことだと信じていました。しかし、十分に食べなければ栄養バランスが崩れ、結局は食べすぎと同じくらい健康を損なうことになってしまいます。

今年、こうしたストレスを抱え続けることがどれほど有害であるか気づきました。病気になって初めて、健康のありがたみが分かりました。常に空腹で栄養不足なら、体重が減ったとしても何の意味もありません。栄養たっぷり、満足感のある食事を精一杯楽しんでいるのなら、お腹が少しぼっこり出ていることなんて、そんなに大きな問題なのでしょうか？

日本での生活を振り返ったとき、鏡を見て悲しくなった時間ではなく、美味しい日本食を堪能したすべての思い出を残したい。私たちはみんな、ありのままの自分で心地よく過ごせるようになればいいなと願っています。

Today's Topic Weight

This topic has been on my mind lately. Although it's a sensitive subject, today I'd like to talk about weight ideals in Australia and Japan.

When I was sick, I was unable to eat anything. When you can't ingest nutrients, your body breaks down. It becomes hard to think; even just to stand up is a struggle. Naturally, I lost weight during this period. Despite feeling sluggish every day, there was a part of me that was happy to lose just a tiny bit of weight.

It's shameful, isn't it? I want to scold myself like, "You couldn't even stand, and you're happy about that?" On the other hand, I want to dive deeper into why I had this reaction.

Differences in BMI

'Desirable weight' tends to differ between countries based on the average weight of the population. In Australia, the average weight is 87kg for men and 72kg for women. Roughly 67% of Australians are considered overweight by BMI standards. Meanwhile, the average weight in Japan is 62.5kg for men and 52.9kg for women. 20% of Japanese people are considered overweight according to the same metrics.

On that front, Japan seems to be the healthier country.

However, roughly 20% of young Japanese women are also considered to be underweight—one of the highest rates among developed countries. Australia, on the other hand, ranks at ~1.85% for underweight men and women; one of the lowest rates in the world.



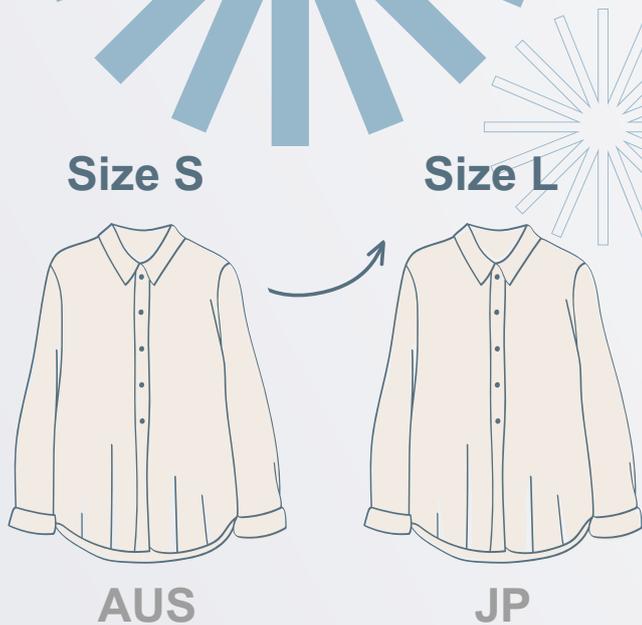
These differences are thought to be a result of diet, lifestyle and daily exercise, among other factors. However, our culture also frames the way we view weight. For the 20% of underweight young Japanese women, the pressure to achieve the beauty standard of thinness is thought to be the leading cause.

A Shift in Thinking

To speak truthfully, it's been difficult to adjust to Japan's weight standards. In Australia, I am considered below the average weight. A woman's size small in Australia tends to be a large in Japan. Additionally, I am often shocked by the Japanese models that are labelled overweight in Japanese weight loss advertisements. In Australia, they would be considered thin!

NagaMERU Charm

On this page, I hope to introduce a point I find interesting between Nagano and Melbourne.



引用・References

'Female Underweight Undernutrition Syndrome to Be Classified Disorder'. The Japan Times, 10 June 2025, <https://www.japantimes.co.jp/news/2025/06/10/japan/science-health/women-underweight-disease/>.

How Healthy Is the Typical Australian? | Australian Bureau of Statistics. 12 Dec. 2018, <https://www.abs.gov.au/articles/how-healthy-typical-australian>.

'Obesity Rates by Country 2026'. World Population Review, 25 Feb. 2026, <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/obesity-rates-by-country>.

That isn't to say the pressure to be thin doesn't exist in Australia, especially for women. Growing up, I remember other female classmates skipping meals or restricting, only drinking water for a full day. The older I grow, the more these memories hurt as I wonder who or what made these girls feel they needed to starve themselves to be accepted. When you grow up in this environment, such behaviour seems normal.

It's hard to admit, but I restrict my meals too. Often, I skip meals, or I only eat a small portion. I used to believe that overeating was the worst thing. However, if you don't eat enough, your nutrition gets thrown off balance and you end up damaging your health as much as overeating would.

This year, I've realised how harmful it is to carry this stress. Only when you get sick do you realise the value of your health. Losing weight means nothing if you're constantly hungry and undernourished. If you are doing your best to eat nutritious meals that are fulfilling, does it really matter if your stomach pokes out a bit?

When I look back on my time in Japan, I want to remember all the delicious Japanese cuisine I got to enjoy, not the time I spent looking in the mirror and feeling sad. I wish we could all feel comfortable in our own skin!



✨ 食べ物を楽しもう!
Let's enjoy food! ✨



肉野菜炒め
Stir-fry

焼き鮭とチンゲン菜
の麦ご飯
Grilled salmon and
barley rice with
bok choy



以前よりも栄養をしっかり摂るために、毎日自炊をすると自分に約束しました。これらは、最近の作った料理です。料理をすることが好きなので、その気持ちを通して、食べることを「苦しいこと」ではなく「楽しみなこと」に変えていきたい。

I've promised myself that I'll cook every day to ensure I receive the right amount of nutrients compared to before. These are some of the meals I've made lately. I enjoy cooking, so I'm hoping that through my love for cooking, I can make eating something exciting, not stressful.

リアルオージースラングで遊ぼう！

オーストラリアの英語は、他の英語よりもスラングが特徴的だと言われてい
ます。

スラングはすぐに変化するため、現地にいなければ習得は難しいです。そ
こでオーストラリア人のように話せるように、このページで最近使われている
スラングや言葉を簡単に紹介したいと思います。



今回の言葉

crook

クルック

意味：体調が悪い、病気

アメリカやイギリス、そしてオーストラリアでも、一般的に「crook」は「犯
人・悪党」という意味で使われます。しかし、オーストラリアでは唯一、体調
が悪い時に「feeling a bit crook」と言うことができます。このスラングは
「crooked（曲がった・歪んだ）」という言葉に由来していて、「体が本来の状態
（まっすぐ）ではなく、どこかおかしい」というニュアンスを表しています。

もしかすると、より一般的な表現の「feeling under the weather」
をご存知かもしれませんが、それとほぼ同じ意味です！

例文を見てみましょう！

“What’s wrong?”
「どうしたの？」

“I feel a bit crook.
Reckon I might’ve
caught a cold.”*
「ちょっと具合が悪くて。
風邪を引いちゃったかも」

“I was crook over the
weekend so I couldn’t
go camping”

「週末に体調を崩しちゃって、
キャンプに行けなかったんだ」

*おまけ！

日本人と同じように、オーストラリア
人も控えめな表現を好みます。
ここで皆さんに楽しいチャレンジを
用意しました！オーストラリア人が会話
の中で何回「a bit」（ちょっと）と
言うか、ぜひ数えてみてくださいね♡

Let's play with real Aussie slang!

When it comes to Australian English, our slang is said to be more distinctive when compared to other varieties of English.

Because slang develops fast, it can be hard to learn it without being in the country itself. On this page, I'll introduce some modern Australian words and slang so that you can speak like an Australian.



Today's Word

crook

Meaning: unwell, sick

In American, British & Australian English, a crook refers to a criminal / scoundrel. However, only in Australia can you say you're feeling a bit crook when you're sick. This slang comes from the word "crooked," so it's like saying "Something feels off about my body."

You might be familiar with the more widely used phrase, "feeling under the weather." It's pretty much the same meaning!

Let's look at an example!

"What's wrong?"

"I feel a **bit** crook. Reckon I might've caught a cold."*

"I was crook over the weekend so I couldn't go camping"

*Bonus!

Just like Japanese people, Australians prefer a reserved way of speaking. Up for a fun challenge? Try to count how many times an Australian says "a bit"!

SNSでつながりましょう！ Connect with us on social media!



長野市ホームページ Nagano City Homepage



<https://www.city.nagano.nagano.jp/>

長野市の事なら
何でもここに
あります！
You can find
all things
Nagano city
here!



インスタグラム Instagram



長野観光物産
Nagano Kankou
Bussan
(Tourism PR)



長野市の
国際交流員
Nagano City CIR
長野市の観光・イベント情報
Nagano City tourism
& event information



長野県
国際交流員
nagano_cirs
長野県国際交流員
の活躍、情報
Nagano CIR activities
and information



これでおしまい！
また来月！
That's it!
See you next
month!

