

## 「オーストラリアと日本の食事について」

工藤 賢人

オーストラリアでは、中間食というものがあり、一日に5回も食事をとることを知った。

朝食では、シリアル（日本でいうコーンフレーク）やトーストが代表的である。

トーストにつけるものには、フルーツジャム、ピーナッツクリーム、それとベジマイトがある。ベジマイトとは野菜のペーストにイースト菌を混ぜたもので、臭い&味ともに日本人には好まないものだと感じた！僕も挑戦してみたが苦笑いするしかなかった。オーストラリアでは、10時にモーニングティーをすることも習慣らしい。モーニングティーにはTimTam（チョコ）やケーキを食べることが多いようだ。昼食の時間になると、オーストラリアに着いてまだ日にちが経っていない頃は、消化が追いつかなくて、なかなか食事を受け入れることができず苦労した。昼食では、ハンバーガーやサンドウィッチなどをよく食べるようだ。さらに、4回目の食事であフタヌーンティーを3時にとる。オーストラリアの人達は、日本人と違いゆったりとした時間を過ごしているのだと感じた。食べるものは、モーニングティーとほぼ同じだった！6時頃には夕食を食べる習慣がついているようだった。おかずは肉で、他にポテトや野菜を食べていた。主食はパンしか食わず、日本では主食であるお米は食べることが少ないと言っていた。オーストラリアの食事では、カロリーが高いものがほとんどで、日本より1000カロリーも多くカロリーをとっている。毎日こんな生活をしていたら絶対太るなと思った！（笑）オーストラリアから日本に帰ってきてからは、オーストラリア人の胃になってしまっていて、食欲が増してしまい、少しずつ控えていかなきゃなと思っています。（笑）

	朝	昼	夜
日本	・ご飯 ・味噌汁	・納豆 ・玉子焼き	・麺類 ・軽食
オーストラリア	・シリアル ・ベーコン	・トースト ・ベジマイト	・肉 ・ホットドック

日本には主食（ご飯）があり、おかずとして、肉、魚を食べる。オーストラリアには主食がなく肉中心の食事で三食以外に中間食（お菓子類）がある。このようにオーストラリアと日本では食事での違いが多くあることが分かった。

オーストラリアに行って、日本との食の違いの多さに本当に驚いた！そして、やっぱり日本の食事が一番だと実感した！



（ホストフレンドのアンドリューと食事）

