世界の意外な食習慣

新緑が美しく、過ごしやすい季節になりました。日本の健康的な食生活とは、一日三食が一般的ですが、世界の国々では、日本とは食べ物が違うのはもちろんの事、意外な食習慣、食文化があります。

一日の食事回数

日本では、1日3食が一般的です。アメリカ、ブラジル、台湾など1日3食の国もありますが、世界では様々です。それぞれの国の一日の時間の流れを想像してみると新鮮ですね。

【タイ】
1日3~5食



少量ずつの食事を2~3時間おきに食べる事が多い。

【インド】
1日4食



朝、昼、夕方、遅めの夜21~22時頃に食事をとる事が多い。
毎食の量が多い。

【スペイン】
1日5食



朝は7時過ぎに軽食をとり、11時頃に軽食を、14時頃が一番メインの食事でゆったりと。
夕方に軽食、夜21時過ぎに軽食をとります。

近隣国の意外な食文化

【中国】



中国では料理をごちそうになる場合、あえて食べ残すという文化があります。これは「量が十分あり、お腹いっぱい満足しました」という意思表示だそうです。
日本のように、残さず食べてしまうと、口に合わなかった、もしくは足りなかったという意味になってしまうそうです。

【韓国】



韓国ドラマなどで韓国の食事シーンを目にすることが多くなりました。日本では食器を持って食べることが礼儀正しいとされますが、韓国では食器を持ち上げないのがマナーです。韓国は食器が金属で、熱くて持てない事から習慣になったと言われます。