

〈連載〉
あなたもできます
「留学自分流」

第5回
言葉の壁より食の壁

小川翔平(広報青年部会)

食べることは止められない

今回は留学先での「食」についてです。

留学に行くに当たって一番の心配事は何でしょう。多くの人が「言葉」の壁だと答えると思います。しかし、実はもっと大きな壁があります！それは「食」の壁です。日本にも多くの外国人が住んでいますが、彼らはみんな日本語が話せますか？日本語が話せなくても、ずっと日本で生活している人がみなさんの周りにはいないでしょうか。実は言葉が話せなくても、毎日通勤して、食べて、寝るくらいの日常生活はできてしまいます。

留学生活において、言葉の問題よりも学生を苦しめるのは食事の問題です。勉強を休むことはできますが、食べることを止めることはできません。辛い物が苦手なのに、留学先の料理が辛いものばかりであれば、1日3食のメニューを考えるのも大変です。



タイのカオマンガイ（鳥飯）

太りたくないのに毎日ハンバーガーばかりだったり、逆に質素な味付けの料理ばかりだったりで飽きてしまうこともあるかもしれません。1年間お米が食べられない可能性もあります。私の知り合いでイギリスに留学していた人は、ほぼ毎日中華街で食事をしていました。

行く前に、現地の味付けをトレーニング

留学に行く前に、まず渡航先の食生活についてよく知っておきましょう。幸い日本にはいろいろな国の料理屋があります。日本人向けに味付けが変えられているところも多いですが、機会があれば個人経営の、現地の味付けに忠実なお店に行くべきです。私も辛い食べ物が苦手で、韓国に行く前は毎日辛い食べ物を食べてトレーニングしておきました。おかげで留学に行っただけからは毎日韓国料理を食べることができて幸せでした。

現地での生活をより現実的、具体的に考えて、日々の生活でどのような問題が起きるのかをもう一度よく考えてみる必要があります。



アメリカのタコスサラダ