



トピック 2 しょくじしゅうかん 食習慣の変化 へんか



読む前に

- ◆ 日本料理で何が一番好きですか。
- ◆ あなたの国の伝統料理にはどんなものがありますか。

読んでみよう

2015年の政府の調査によると、日本人の平均寿命は、男性が80.8歳、女性が87.1歳で、世界の中でも長生きの国として知られています。今のお年寄りたちが、長生きできる理由はいろいろありますが、子供のときから、健康的でバランスがよい食生活をつづけてきたことも理由の一つでしょう。伝統的な日本人の食事は、魚や野菜が中心で、油をあまり使いません。また、あじがうすいのも特徴です。

しかし、今、伝統的な食事が変化してきています。その大きな理由の一つが、日本人の食事が西洋化していることです。伝統的な料理より、ハンバーガーやピザなどの西洋料理を好きな若者がふえています。日本人はむかしからこめを主食として食べてきましたが、この50年でこめの消費量が大きくへってしまいました。そして、こめの代わりに、パンやパスタを食べる人がふえました。また、伝統的な和食は、野菜と魚が中心でしたが、今は、肉や乳製品の消費量がふえています。

また、日本人の生活習慣も変化しています。仕事が忙しい人は、家に帰ってゆっくり料理をしたり、家族と一緒にご飯を食べたりする時間がありません。それで、コンビニエンスストアをよく利用するようになりました。コンビニはどこにでもありますから、いつでもお弁当や飲み物を買えるようになりました。また、冷凍食品やインスタント食品などによって、食生活はとても便利になりました。ですから、日本人は以前ほど家で伝統的な家庭料理を作らなくなりました。

このように、日本人の食生活は、大変便利になりました。けれども、伝統的な食事も変化しています。健康的な生活を送るために、もう一度、伝統的な食事の良さを見なおす必要があるかもしれません。

答えてみよう

1. 日本人の平均寿命について、テキストからどんなことがわかりますか。

2. 日本人が長生きできる理由の一つは何ですか。

3. 伝統的な日本の食事とは、どんな食事ですか。

4. 最近、日本人の食事はどのように変わってきましたか。

5. どうして最近の日本人は、うちであまり料理をしなくなりましたか。

6. 日本人の食生活は、どのように便利になりましたか。

7. 健康的な生活を送るために、何が大切ですか。

単語

例： にほん 日本

1. あじ _____

2. うすい _____

3. つづける
(つづけてきた) _____

4. こめ _____

5. おべんとう _____

例： 仕事 しごと

1. お年寄り _____

2. 健康的 _____

3. 伝統的 _____

4. 油 _____

5. 若者 _____

メモ

よく使う文型

A. ～たり～たり

例： 家で料理したり、家族と一緒に食べたりする時間がありません。

1. 夏休みに_____り、_____り
_____りました。

2. 香港では、お正月によく_____り、
_____りします。

3. 日本に行ったら、どんなことをしてみたいですか。

B. ～ほど

例： 日本人は、以前ほど家で伝統的な家庭料理を作らなくなりました。

1. 香港は_____ほど_____

2. _____は、_____ほど_____

話してみよう

1. あなたの国では、人々の食習慣は、以前と比べて変化していますか。していませんか。
2. 変化している場合、どのように変化していますか。