

チリのおもしろい文化#1

～食文化～その2

食習慣

日本では「朝食」「昼食」「おやつ」「夕食」がありますが、チリでは「朝食」「昼食」と「オンセ」の3食があります。「オンセ」というのはパンをベースにした軽い食事のことです！

「オンセ」では家族と集まったり、友達や親戚を呼んだり、食事をしながら、その一日の出来事を語り合う大事な時間です。

一般的な食事を見てみましょう！

食事に関する面白いことわざ！

「Desayunar como Rey 朝食は王様のように食べる
Almorzar como Príncipe 昼食は王子様のように食べる
Cenar como Mendigo 夕食は貧乏人のように食べる」
「朝食を多め、昼食は適量、夕食は少なめ」ということです！

料理が上手な人は「Mano de Monja (修道女の手)」と言います！

スクランブルエッグ
とソーセージ

朝食
(06:00~10:00)

フルーツ (バナナ)

ミルクティー (紅茶、コーヒー)

ハム

食パン

バター

ヨーグルトとフルーツ

昼食
(13:00~14:00)

サラダ

唐辛子

デザート
(ぶどう)

パン

ツナマヨ

「オンセ」
(18:00~)

レモンパイ

バター

アボカド

メインディッシュ
(カスエラ)

パン

サラミ

みなさんと「オンセ」
食べてみたいだ〜ご！

味覚

日本の家庭ではお米が欠かせないものですね？それと同じくらい、チリの家庭ではパンは欠かせないものです！一年間に90kgも食べます。ラテンアメリカで第一位！最も人気なパンの種類は「マラケタ (外が硬く、中はふわふわ)」です！

また、アイスクリームもよく食べます。一年間に一人当たり8kgも食べます。ラテンアメリカ第一位です！



マラケタ



アイスクリーム

ラベル警告



「総糖分」「飽和脂肪酸」「ナトリウム」「カロリー」

チリ人はカロリーが高い食べ物が好きなので、肥満の方が多いです…そこで、政府が新たに食品(警告)ラベルを実行しました。「ナトリウム」、「飽和脂肪酸」、「総糖分」、「カロリー」が高い食品にラベルを貼り、貼ってあるものは「学校で売ること禁じられている」などの対策を行っています！



チョコに「飽和脂肪酸」、「総糖分」、「カロリー」のラベルが貼ってあります！