

今回は米国での『食』についてお話をしたい。米国に出張・駐在して、食べ物はいつも悩みである。昼に軽く食べようと思っても、蕎麦屋があるわけでもなく、ハンバーガーショップに行くと、食べきれないくらいの大きさに面食らうことも多い。日本人が米国人と同じ食生活をする、米国人より成人病になりやすいというハワイの症例報告もあり、健康管理のために注意が必要である。

## 1. 日本との違い

レストランに入って面食らうのは、以下のことである。(次の項で詳細に述べる)。

- 1) イートインコーナーやファーストフード以外では、勝手にテーブルについてはいけない。(多くの店で案内掛もしくは給仕掛が案内してくれる。)
- 2) レジが見えず多くの店で、テーブルで支払うことが多い。また、チップを払うタイミングや方法がよくわからない。
- 3) 給仕掛を呼んでいる客が少ない(テーブルごとに給仕が決まっているので、多くの客が自分のところの給仕がくるのをじっと待っている)
- 4) 食べ物を残しても、持ち帰る人が多い。
- 5) アイスティー、コーヒーはお代わり自由の店が多い。南部では、アイスティーはsweetかunsweetどちらか聞かれることが多い。

## 2. レストランでの支払い時

私が1986年代、米国に初めて出張した時、初めていくレストランに一人で入った時、チップをどのように払えばよいか心配で、ゆっくり食べられないことがあった。チップに慣れていない日本人には仕方がないことではあるが、チップ制は、米国でサービスの質を高く保つために必須の制度であり、給仕掛の給料の一部となっているので、Tax前の金額の15%(普通)~20%(良いサービス)は払う必要がある。15%は給料と見込まれているので、15%をきると給料が減ることになるのでよほどの理由がない限り、15%をきらないようにしたい。フロアマネージャーが別にいるような高級レストランでは、18%のチップが最低である。

とはいうものの、いちいち計算するのも面倒で、朝食・昼食は、米国人を見ていると適当に、\$1単位でチップをおいているのもよく目にする。朝食、昼食は\$10までなら\$1と決めて払っても経験的に差支えはないと思われる。

入口にレジのあるレストランは、チップだけ

テーブルに置いて、レジにて現金で払う。もしくは、カードで払う場合は、チップ込みの金額をレジで払うことになる。

## 3. 持ち帰りの勧め

食事の量が一般に多いので、食べきれないことがあるが、米国では、ほとどの店でも持ち帰りを認めている(むしろ積極的)。持ち帰り用のパックを用意しており、言えば、すぐにパックに詰めて袋に入れてくれる。訴訟社会の米国であるが、食物については自己責任で食べるということが共通認識になっているらしい。

無理して食べきらず、「もったいない」の精神で、残して持ち帰るとするのが、自分の健康のためにも良いことだと思う。

## 4. 高カロリー

米国は車社会で、ダウンタウンに通勤するのでもない限りあまり歩くことがない。普通の郊外の生活では、運動不足に陥るので、自分なりの運動(ジョギング、ウォーキング、ゴルフ、フィットネスクラブなど)をすることが特に重要である。同じように食べているつもりでも、米国出張中についつい太ってしまうのは、運動不足も一つの原因である。

## 5. 飲酒運転

飲酒(酒気帯び)運転は、日本と同様非常に厳しく取り締まられている。車社会で代行サービスも見つけられないので、運転する人は飲まないことが基本である。飲酒運転の取り締まりは、車の後ろをパトカーが追尾し、白線を2度以上踏むかスピードの出し過ぎをチェックし、車を停止させ、運転者に片足立ちとか、100を逆から数えるとかの試験を課すと聞く。それをパスしないと、パトカーに同乗し、アルコールの呼気検査機のある場所に移動することになると聞くので、乗るなら飲まない、飲んだら乗らないことを肝に銘じたい。

米国人が飲んで車で帰っているからといって、同様に自分も行動することは大きなリスクを抱えることになると考えるべきである。日本人は、欧米人と比べて酒に弱い人が多いと考えて丁度よい。

## 6. おわりに

『食』は生活の基本であり、これを豊かにすることで、米国での活動も活発にできる。米国にうまいものなしといわれるが、住んでみるとうまいものに出会えることもあるので、どうせ食べるなら、米国の食を積極的に楽しみたいものだ。