



ドイツ留学を通じて広がった世界 — 食と文化の多様性 —

派遣留学期間：2024年9月～2025年3月
ドイツ カールフォンオシエツキー大学オルデンブルク
農林水産学研究科修士2年 桑水 凜音



1. 留学先について

ドイツ北西部の都市 Oldenburg



- ニーダーザクセン州に位置し、ブレーメンまで電車で30分ほど
- 人口約17万人の中規模都市
- 自然豊かで、海にもアクセス◎
- 治安が良く学生や家族が多い落ち着いた街
- Grünkohlというケール料理が有名



ドイツといえば... ソーセージとビール！

ソーセージ



ソーセージの種類が本当に豊富で、スーパーでもかなりの数が並んでいます。写真の白ソーセージは一般的に朝食で食べられているそう。

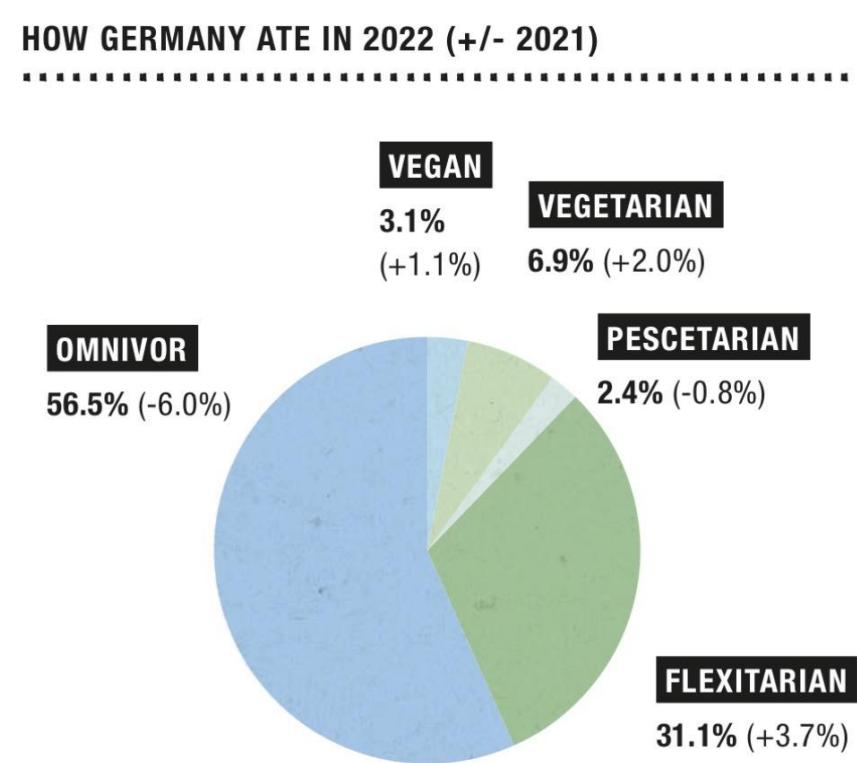


ビール

地域ごとにオリジナルの種類があり、写真左下のものはオルデンブルクのもの。フルーツベースの飲みやすいものから、黒ビールなど豊富な種類あり。

3. ドイツの食事

ドイツ人の食事形態



↑【ドイツで販売されている
ヴィーガン向け商品】
【学食のヴィーガン向け商品】
「ヴィーガン・ベジタリアン率は
日本では5.9%なのに対し、
ドイツでは約2倍の10%」

引用元：Veganz, Annual Report 2022

ドイツのスーパー、市場、レストランではヴィーガン向けの肉や乳製品が数多く売られています。

私の友人の一人もヴィーガンでしたが、その大きな理由が環境への配慮だそうで、日本人にはあまり馴染みのないヴィーガンやベジタリアンですが、環境への配慮から自身の食事にまで気を使っていることに驚きました。

実際にドイツではヴィーガン向けのコスメまでもあり、ヴィーガンの人々でも不自由なく過ごせる商品やサービスが豊富にあると感じました。

食に制限がある人でも豊富な選択肢で楽しめる工夫がたくさん
- デザート系から普段の食事までヴィーガン対応有

4. ドイツ生活のリアル

？ドイツ人と共同生活

3人でのルームシェアで、ルームメイトは2人ともドイツ人！月1でご飯会を開催、現地人の生活を知りました。

クリスマスツリーの飾り付けやクリスマスマーケット訪問、ラーメン作りなど、互いの文化を共有しました。



？日曜日はお店が開いてない

ドイツでは日曜日にはスーパーを含め、多くのお店が閉まっています。なので、事前に買い置きしておいて、日曜日は家でゆっくり過ごす事も多かったです。

？電車が時刻通りに来ない

日本では電車が時刻通りに来ることが当たり前ですが、DB(ドイツ鉄道)は遅延やキャンセルが多発。余裕を持ったスケジュールを組まないと、予約していたバスや飛行機に乗り遅れてしまうなんてことも。

？世界中に友人ができる

大学では、留学生向けのイベントも多く開催されているため、色んな国から来た留学生と関わる機会が多くあります。私も韓国人やフィリピン人の友人とそこで出会い、休暇には一緒に旅行に行ったりしました。

2. 大学で学んだ内容



私は鹿大大学院にて食品の機能性について研究を行っており、中でもアレルギー疾患に着目して進めています。その中で、免疫系の知識取得を目的として、医療先進国であるドイツへ留学しました。

ドイツでの生活で、有機栽培やヴィーガン向け商品など多様で柔軟な食の選択肢に出会いました。この環境で、多様な食文化が健康意識と密接に結びついていることを感じ、さらなる食のもつ価値を追求したいという思いを強くするきっかけとなりました。

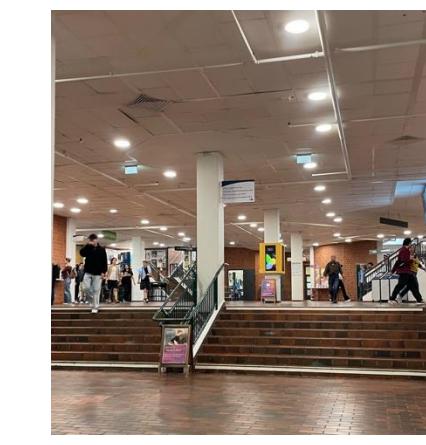


〈大学でとっていた授業〉

- Immunology and Inflammation Lecture
- Journal Club—Allergy and Immunology
- German Course
- European Studies in Global Perspectives (EuGI)

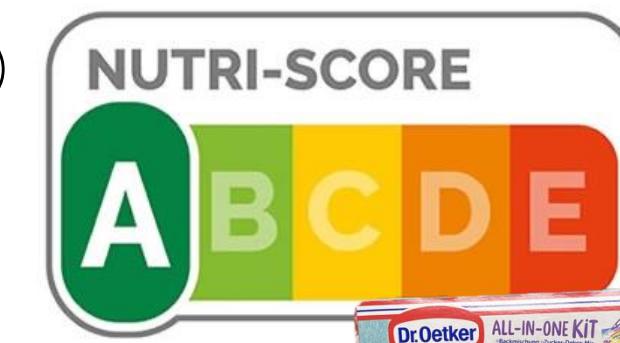
専門分野の授業に加え、ドイツ語や文化の授業もとっていました。1日授業がある日もありましたが、午前中だけの日もありました。

大学には図書館や学食、カフェ、ジム、プールまでさまざまな施設が揃っていました。



スーパーにて発見！食にまつわるあれこれ

①

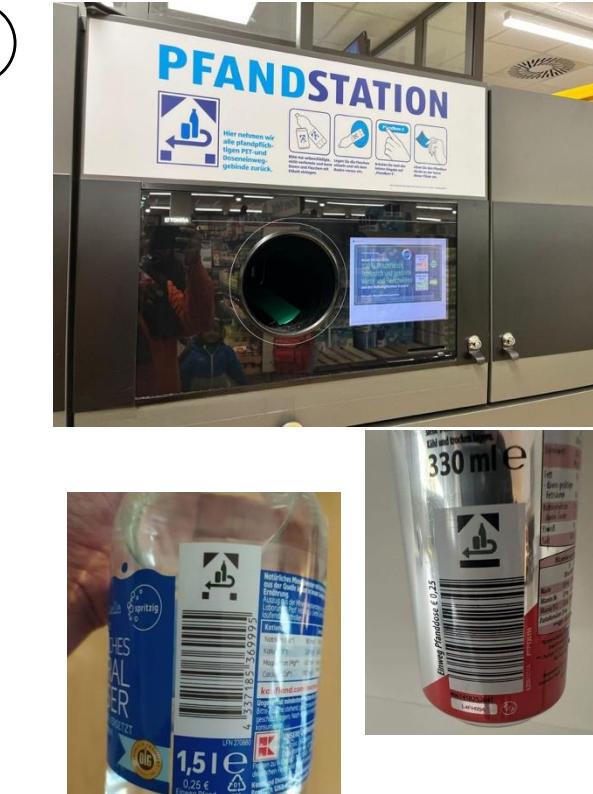


ニュートリスコア

食品の栄養価をAからEの5段階で評価し、その結果を食品パッケージ前面に表示するシステム。

消費者が健康的な食品を選びやすくなるよう開発されたらしく、私もスーパーで商品を選ぶ際の1つの基準になりました。

②



Pfandシステム

ペットボトルや缶、瓶などの容器のリサイクルを促進するために導入されたデポジット制度。

商品購入時に容器代として数セントを上乗せして支払い、スーパーの入り口に設置されている自動回収機に容器を返却すると、その金額が返金される。

環境大国ドイツならではの仕組み！

5. 総括

私は、留学で多様な国の学生と交流し、食や文化の多様性に触れ、自分の視野を広げ、将来の進みたい方向性を明確にできたと感じています。私自身、一步踏み出して留学することを決意して良かったです。

これから留学に行くみなさんは、より有意義な日々を過ごすためにも、留学中小さな目標を掲げて過ごすことをおすすめします。留学で環境が大きく変わっても、きっかけがないと自分が変わるのは難しいです。後悔のないよう、自分自身が満足のいく留学生活を送ってください。

