

2018  
おもろ  
チャレンジ

## 発酵食品が食文化と人々にどのように 影響しているのか？

農学部 2年

片所 杏野

オランダ

2018年9月3日-

2018年9月26日



### 渡航概要と内容

私は3週間、Suppers家でホームステイをさせていただきました。オランダの一般家庭の食生活を外側からではなく内側から調べたいと思ったからです。Suppersさん一家はお父さん（Richard）お母さん（Mirjam）娘さん（Marieke）の3人家族です。Mariekeは私と同年でもあり、ほとんどの時間を共に過ごしました。

私のオランダでの計画は

- ①オランダの食事で発酵食品の占める割合を調べる
- ②オランダ人の発酵食品の認識度を調べる
- ③オランダが秘めている発酵食品を発掘する
- ④自分の腸内細菌の変化を調べ、オランダ人の腸内細菌との比較を行う

の4点です。④実行のため、私は3週間 Marieke とほぼ同じ食事をとり続けました。

Suppersさんのお宅はWijchenという町にあり Amsterdamからは電車でおよそ2時間かかる場所です。Amsterdamの様子もみたいと思っていたのでホテルを一泊予約して、最初の2日間（9/4,5）は Marieke と二人で Amsterdam の街を歩きました。9/6～25は Suppers 家の皆さんとともに過ごしました。

#### ◆9/4,5 Amsterdam

Amsterdam では主に2人で観光をしたのですが、気づくことはたくさんありました。食事についてですが、Mariekeは朝ごはんを軽めに食べ、昼夜は普通に食べます。栄養のバランスはあまり気にしていないようでした。これが私にとっては結構びっくりでした。

1日目 朝 ストロープワッフル

昼 ハンバーガー

夜 パンケーキ  
2日目 朝 ホテルのビュッフェ  
昼 クロケット  
夜 フリカンドル

日本とはかなり異なる食事で私の胃腸はついてこられるのか心配でしたが、とくに不調なく過ごせました。この調子で3週間はかなりしんどいな、と不安になる一方で腸内細菌に大きな変化がみられるのでは、という期待も膨らみました。



発酵食品についてですが、チーズのお店をいくつか見かけました。中はチーズでいっぱい、たくさん試食できるようにしていました。Mariekeによるとその店のチーズは観光地価格だそうで、家の近くのスーパーで同じようなものが半額くらいで買えるといっていました。その店の店員さんは英語が話せていろいろな話ことができました。その店のチーズは Amsterdam の近くの農家から直接仕入れているからほかの店よりもいいチーズであるということ、などなど。観光客向けの話をいろいろ聞きました。この2日間はオランダを観光客の目線からじっくり見られました。



#### ◆9/6 Supermarket へ

Suppers 家にお邪魔して1日目。オランダのスーパーに初潜入です。スーパーはとても広く日本のものとの相違点がたくさん見られました。まず目に飛び込んできたのは背の高い陳列棚。上のほうの商品は、一番下の陳列棚にのぼって取るそうです。どれに関しても種類が非常に多く、Marieke は Mirjam から買い物リストを渡されておつかいを頼まれていましたが、商品を探すのが大変そうでした。発酵食品に関してですが、やはりチーズのエリアは広く、チーズ担当の店員さんまでいらっしゃいました。店員さんに試食したいチーズを言うと大きなチーズカッターで切って試食をくれます。Suppers 家はいつも1種類のチーズしか食べないそうで、オランダにはたくさん種類が売っているのにもったいないなと感じました。それから山羊のチーズやブルーチーズのようなフランス産のチーズはくせが強いので買わない、とのこと。オランダ人はくせのあるものは



好まないのかもしれないと思いました。それからヨーグルトもたくさんの種類がありました。特に注目したものはラクトースフリーのヨーグルトや牛乳。Mirjam はラクトースフリーにこだわっていました。家に帰ってから理由を聞くとラクトースを摂取するとお腹にガスがたまる、調子が悪くなるからだそうです。その理由もあって、チーズもあまり食べないようにしているみたいです。オランダ人はチーズをたくさん食べるというのは勝手な思い込みだったことに気づきました。オランダ人にもいろんな人がいるものです。また、Mirjam はグルテンアレルギーでもあり、ホームステイしていた3週間はグルテンアレルギーについてたくさん考えることになりました。スーパーにはグルテンフリーの商品を集めたブースがあったりしてアレルギーの人も食事に困らないようになっていました。日本ではグルテンアレルギーの人は欧米よりも少なく、しかも米食がメジャーであるためグルテンフリーの商品はあまり見かけないですが、オランダではかなり配慮されているように感じました。パンに関しては、スーパーの中にパン屋さんが併設されているような感じでした。日本のスーパーではどこかの工場で作られたパンが運ばれて来ますが、オランダはほとんどのパンをスーパーの中にあるオーブンで焼いていました。スーパーの中はパンのいい匂いがして、日本もこうであればいいのにと感じました。

このスーパーの近くでは毎週木曜日に Market が開かれるらしく、様々な屋台が出ていました。もちろんチーズの屋台も出ていて、いろんな種類のチーズがずらり。スーパーの中はすぐに食べられるようにすでにスライスしてあるチーズをたくさん置いていましたが、市場ではいろんなチーズが塊の状態であらんでいて種類と重さを店主に言って切ってもらい購入します。ここでも試したいチーズをいうと試食をくれました。そのほか果物の屋台やストロープワッフルの屋台、それからフリーマーケットをしているような店もありました。

この日の夜、私が発酵食品について調べているということで、Mirjam が発酵食品であるオランダ料理のひとつ、Zuurkool を使った料理を作ってくれました。Zuurkool はキャベツの酢漬けで、ドイツではザウアークラフトとして有名です。袋詰めされたものがスーパーに売っています。写真のように、ジャガイモをゆでると同時に Zuurkool を蒸します。ジャガイモは潰してマッシュポテトにし、それと Zuurkool と豚ミンチを混ぜて出来上がりです。ソーセージと一緒に食べます。味は想像していたものよりも酸っぱくなく優しい味でした。日本よりも野菜を食べる機会が少ないオランダやドイツでは、ビタミン C や食物繊維の貴重な供給源だと感じました。



スーパーのスライスチーズ

Suppers 家は Zuurkool を食べる日はそこまで多くないようで、私が滞在した 3 週間ではこの日が Zuurkool を食べた最初で最後の日でした。



#### ◆9/7 Alkmaar Volemdam

オランダに来て 4 日目はチーズ市を見に Alkmaar へ行きました。Alkmaar では 3 月の下旬から 9 月の毎週金曜日限定でチーズ市が行われています。取引の様子やチーズを運ぶ様子、チーズを計量所で計量する様子を見学できるようになっていました。そこで驚いたのは観光客の量です。チーズ市の周りは柵で囲まれていて、その柵の近くには見学者がたくさんいました。日本のガイドブックに載っているくらいなので観光に来る人が多いのかなと感じました。お店もたくさん出ていて観光地という感じでした。しかし、ちゃんとチーズ市として機能している様子もみてとれました。昔からこんなに観光客が多かったのか疑問に思いました。そこで数日後、Mirjam の友人で昔 Alkmaar に住んでいたという人にお会いした時にチーズ市について聞いてみました。すると、やはり昔からたくさんの観光客が訪れる町だったそうです。もっと昔はただ普通にチーズを取引しているだけの街だったのかもしれない。いつから観光地化したのか、そこまではわかりませんでした。



Volemdam はオランダの小さな漁港です。ここも Alkmaar と同様、観光地としてにぎわっている町です。ここの屋台で私は Haring という、ニシンを軽く発酵させて塩漬けにしたものを食べました。写真のように Haring の尻尾を持ち、下からかぶりつく食べ方で有名と聞いていたので試したのですが周りにそのような食べ方をしている人はおらず若干冷ややかな目で見られました(?)。Mirjam はおもしろがっていました。味は非常においしかったで



す。そこまで塩辛くもないし、魚臭さも思ったより気になりませんでした。脂がのって、サーモンとイワシをあわせたような感じの味でした。Haring は海の近くの新鮮な魚が手に入るようなところでしか食べられないそうで、このような Haring はスーパーに置いてないと聞いて非常に残念でした。違う形ではありますがスーパーに置いてある Haring はマヨネーズのようなものに漬かっていてきずし程の酸味があります。後で食べる機会があり食べたのですが、味はかなり違ったものでした。タルタルソースがたくさんかかったきずしみたいな味で、味が濃いためパンにはさんで食べました。Marieke は白身魚しか食べられないそうで Haring は全く食べませんでした。またオランダで魚を食べたのは週に 1 回あるかないくらいだったのでやはりオランダの食事は肉食が基本のように感じました。

#### ◆9/11 聞き込み調査開始

一週間オランダの生活に体を慣らしたのち、オランダ人の発酵食品に対する意識を調べるためにアンケートを作成しました。アンケートはクイズも含めて 4 問。内容は以下の通りです。

I どれが発酵食品でしょう。

①チーズ②パン③ハム④サラミ⑤マヨネーズ⑥ヨーグルト⑦ハーリング⑧ザウワークラフト

(正解は①②④⑥⑦⑧)

II 納豆/シュールストレミングを知っていますか。

III オランダに臭い発酵食品はありますか。

IV あなたが好んで食べる発酵食品はありますか。もしくは発酵食品に関しては無意識でしたか。

Marieke の協力で英語のものとおランダ語のものを作り、英語が話せない方にもきけるように準備しました。アンケートが完成するや否や家の周りを散歩して通りすがりの人に聞いてみることにしました。最初に尋ねた人は道端で花を摘んでいたおじいさん。優しい雰囲気伝わってきたので思い切ってたずねてみました。おじいさんは英語が話せない様子だったのでオランダ語で書かれたアンケートを見せると真剣に読んでくれました。その後でおじいさんが発した言葉は ”Nee.” (オランダ語の「いいえ」) それだけだったのです。その後も “Nee” を何度も繰り返されました。私はその時、おじいさんが私に協力するつもりはないと言っているのだと解釈してしまいました。オランダ人なら優しく応じてくれるだろうと思っていた私はかなりショックでした。やはり見知らぬ外国人は不審者扱いされるのかしら、と様々な感情を頭にめぐらせてしまい、道で優しい人を見かけても話しかけることができなくなってしまいました。そのためこの日は聞き込み調査を断念し少し散歩をしたあとですぐ家に帰りました。これが、私がオランダで最初に直面した壁でした。

#### ◆9/12 Dojo へ

Marieke と Richard は家から車で 10 分くらい走ったところにある Dojo で武道を習っています。

二人は週に2回、弓道（にみたてたアーチェリー）と居合道と剣道を練習していて、私も彼らと一緒にトレーニングに参加することになりました。私は武道の経験が全くなかったため、日本のスポーツをオランダで初経験するという奇妙なことになりました。私は Marieke に昨日の出来事を相談していたので、この日トレーニングの後に Dojo の仲間に協力してもらいアンケートを二人で一緒にしようと言ってくれました。トレーニングではいろんな人が私に優しく教えてくださりとても楽しい経験をしました。Dojo の先生である Bob 先生はオランダ語でみんなに指示を出した後に英語で私を指導してくださり、とても親切にしてくださいました。



写真は Bob 先生と私です。トレーニング中はたまに日本語が飛び交ったりして（「がんばれ」など）おもしろかったです。Dojo には様々な施設が併設しており、Dojo のすぐ外にはお酒を飲む（？）カウンターがあります。トレーニングが終わるといつも Dojo の仲間たちはそこに集まってビールを飲むようです。なのでトレーニングが終わってそこで調査を行うことにしました。最初に聞いたのはお父さんが Dojo でトレーニングをしているが自分はやっていないという中学生の女の子です。その子に聞いて驚きの事実が発覚しました。発酵（Gefermenteerd）という言葉を知らないというのです。そういえば、自分が中学生の時は発酵について興味を持っていたから知っていたけれど一般的な日本人の中学生が発酵についてどれくらい知っているのかも私にはわからないと考え直しました。これは私の盲点でした。それから、最初に私が道端で尋ねたあのおじいさんも Gefermenteerd という言葉を知らなかったから何も答えられなかったのか！ということに気づき私の中のもやもやした気持ちがなくなりました。確かに、発酵という言葉は難しい言葉だったのかもしれないと思いました。自分が夢中になっていたがゆえに発酵は誰もが知っていることだと思い込んでいたことを思い知らされました。気を取り直して、Dojo の仲間たちにアンケートを聞いてまわりました。主に 20-40 代くらいと思われる男の人たちであり、この年齢層ではほとんどの人が発酵についての知識を持っていました。私がオランダにいる間に尋ねることができた人はおもに Marieke の友人や親戚であり調査としては非常に乏しいデータ量ですが、私のおおまかなアンケート結果は以下の通りです。

I ①チーズ ⑥ヨーグルト ⑧ザウアークラフト が人気。④サラミが発酵食品と答えた人は一人もいなかった。（私も知らなかった） ②パンや⑦ハーリングを発酵食品と答えた人は数少なかった。

II シュールストレミングよりも納豆を知っている人のほうが圧倒的に多く、全体の半分くらい。（Dojo の仲間たちは日本文化に詳しいからなのかも？）世界一くさいにおいを持つ食べ物より納豆のほうが知名度が高いことは驚き。

III 死んだ動物（ウサギや魚）をつるして干す、という答えをする人が二名。またモールドチーズ（白カビや青カビによって熟成されたチーズ）と答える人が数名。ヨーグルトがくさいと答える人もなかにはいた。

IVザウワークラフトが大人気。またビールなど酒と答える人も少なくなかった。無意識の人は半分くらい。

Dojo の Bob 先生はとても詳しく、「日本にはたくさん発酵食品があるでしょ。納豆だけじゃなくてみそとか醤油とか。それに日本には健康にいいものがたくさんあって、オランダには発酵食品がそんなにないから調査になるのかなあ」とまで言われました。それからおどろきの情報を伝えられました。「納豆は意外と甘いものと合うんだよ。マシュマロと納豆を一緒に食べるのをおすすめするよ。」！！！！

冗談かと疑いましたが、先生は真剣に話していたので本気かと思います。オランダに来て1週間が経ち、オランダの人は甘いもの好きだと分かっていましたが納豆まで甘いものと混ぜるとは。機会があれば試してみようと思います。それから納豆の知名度についてですが、オランダの若者には（Marieke の周りには特に）日本のアニメや漫画が好きな人が多く、アニメで納豆を知ったという人が数名いました。納豆だけではなく日本文化もアニメや漫画で知ったという人がしばしばいて、サブカルチャーは若者に何らかの文化を広めるためにもってこいの手段だと感じました。

#### ◆9/15 Richard' s Birthday

Richard の誕生日ということで Mirjam と一緒にアップルパイを作りました。グルテンアレルギーで自分は食べられないのに家族のために長い時間かけて丁寧にアップルパイを作る Mirjam の姿に感動しました。アップルパイは日本のものと違いリンゴを薄く切ったものを何層にも重ねてバラのような形に仕上げます。作り方がとても美しくわたしはとても気に入りました。レシピをこと細かく教えてもらいました。この日は親戚の方々がたくさん集まって一緒に



アップルパイを食べて誕生日会をしました。日本では誕生日に親戚が集まることは少ない（？）のでうらやましく感じました。Marieke のおばあちゃんとは3週間のうちに何度か会い、家にも行かせてもらったりして親切にしてくださいました。おばあちゃんはすでに90歳にもかかわらずとても元気で驚きました。そこで元気の秘訣をたずねました。おばあちゃんはただ“幸せ”とだけ答えました。幸せに暮らしてさえいたら元気に長生きできるという、なんとも単純かつ深い答えをいただきました。おばあちゃんは英語が話せないで Marieke のおばさんであり Mirjam の姉である Honey に翻訳してもらっていたのですが、Honey から健康の秘訣を教えてくださいました。Honey の健康の秘訣はなんと、“お酒”。でもそれには飲み方の条件があって、「毎日少量のお酒を飲む」ということ。大切なことをいろいろ教えてくださいました。この日は親戚の方々にもアンケートを行ったのですが、おばあちゃんも発酵（Gefermenteerd）という言葉を知らず、年配の方に知らない人が多いのかもしれないという仮説が浮上しました。

#### ◆9/21 Openlucht Museum へ

Openlucht Museum はオランダの昔の暮らしや伝統、農家の暮らしをいろいろ知ることができる野外博物館です。家からさほど離れていなかったのに Mirjam に連れて行ってもらいました。ここでわたしは船を作る様子や昔の農家の生活の様子、油やチーズの伝統的な作り方を見ること

ができました。またこの博物館は現代までの生活の変化を見ることができて、Mirjam が「懐かしい、子供のころこういう部屋だった」というくらいの4、50年前の生活の様子が展示してある家が建つエリアもありました。ここで私が注目したのはそのあたりの家の半地下の部屋にあったたくさんの瓶詰め。これは一般家庭で野菜を発酵させて保存していたのではないかと思います。日本でいうぬか漬けのようなポジションでしょうか。今このように瓶詰めを作っている家はどれくらいあるのかはわからないのですがある程度はあるのかなと思いました。その理由としては、この瓶のふたの間につけてあるゴムが普通のスーパーで打っているのを見たからです。Mirjam が家で瓶詰めを作っている様子ではなかったのが特に気にしていなかったのですが、もしかするとほかの家庭では普通にあるのかもしれません。それから、博物館の中にはビール工場がありました。レプリカでしたが昔のビール工場の中を見学し、その近くの工場で作っているビールの試飲もしました。このビールが、私が今まで飲んだビールの中で最もおいしいビールでした。飲んだ瞬間にホップの香りが口に広がり、飲んだ後も香りはなかなか消えません。とってもおいしかったです。もしかするとオランダの発酵食品で最も優れているものはビールなのかもしれないと思いました。



#### ◆帰国後

私は Marieke とともに日本に帰国しました。予定通り便を採取してもらいオランダ人の腸内細菌を Get。Marieke はしばらく私の家に滞在し一緒に観光を楽しみました。そこで Marieke と一緒に食事するたびに私は Marieke の味覚に注目していたのですが、なんと漬物が最大の苦手。納豆にもチャレンジしましたが、漬物はそれ以上にまずいと言っていました。それから味噌汁は意外にも大好き。個人の好みだとは思いますが興味深く思いました。

## 渡航を通じて感じたこと・学んだこと

### 【計画】

- ①オランダの食事で発酵食品の占める割合を調べる
- ②オランダ人の発酵食品の認識度を調べる
- ③オランダが秘めている発酵食品を発掘する
- ④自分の腸内細菌の変化を調べ、オランダ人の腸内細菌との比較を行う

## 【結果】

①オランダの一般家庭における食事に含まれる発酵食品は主に  
パン・チーズ

それ以外にも発酵食品はあるが、常食ではない。

オランダの朝食と昼食は軽めかつルーティン。そして火を使わない。スライスしたパン 1, 2 枚にたっぷりマーガリンを塗りチーズやハムを挟む。もしくはシリアルのみ。牛乳はたくさん飲む。夕食はしっかり食べる。スープやナシゴレン、ハンバーグなど調理する。野菜も豊富に含まれている。インスタントのものを使うこともよくある。

②オランダ人の発酵食品に関する意識は日本人よりもかなり低く、発酵が何か知らない人もしばしば。だが発酵食品が健康にいいということまで知っている人もいた。また、多くの大人はお酒が好き。

③オランダが秘めている最高の発酵食品は、  
ハーリング・クラフトビール

両方とも私がもう一度食べたい、飲みたいと心から願う美味の持ち主である。日本はほとんどどこでも生で食べられるほど新鮮な魚が手に入るためハーリングを作ることは可能であると思う。ただ問題はオランダのニシンほど脂ののったニシンが日本で釣れるかは微妙である。そこは今後探っていきたい。クラフトビールについて、日本のものをあまり飲んだことがなかったので今後いろんなビールを飲んでオランダ以上のものがあるか探したいと思う。超えるものがなかったら、オランダは秘密の製法、優秀な原料を持っているのかもしれない。

④腸内細菌について

株式会社サイキンソー (<https://cykinso.co.jp>) の協力により、私の渡航前と渡航後の腸内細菌の変化と Marieke の腸内細菌を検査した。検査結果は以下ようになった。ただし次ページのグラフは腸内細菌を門で分類したもので、実際していただいた検査の内容は約 80 種の菌と割合がわかるような細かいものであった。

(次ページに続く)

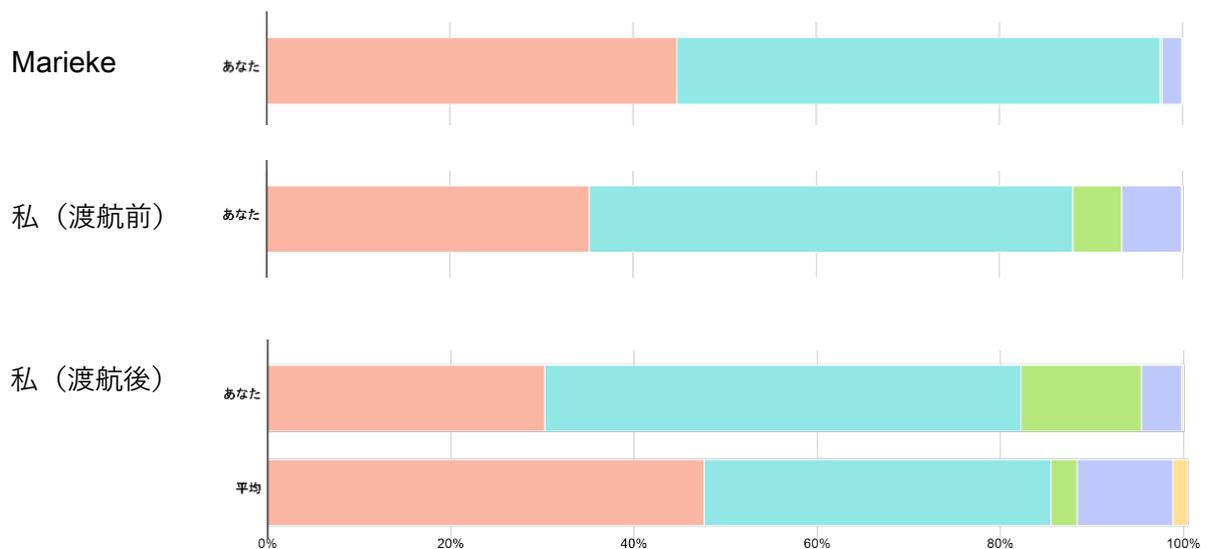


図 1

- バクテロイデーテス門<sup>\*7</sup>
- ファーミキューテス門<sup>\*8</sup>
- アクチノバクテリア門<sup>\*9</sup>
- プロテオバクテリア門<sup>\*10</sup>
- フソバクテリア門、シネルギステス門、レンティスファエラ門、その他

図1から大まかにわかることは、私の腸内細菌は Marieke のものに近づかず、むしろ遠ざかっていたということである。バクテロイデーテス門の量は減り、Marieke がほとんど保持していないアクチノバクテリア門が増えた。やはり、腸内細菌はそんなに単純な推移を見せないようだ。次に代表的な腸内細菌に注目して比較を行った。ここでも想定外の結果を見せた。図2を見ると Marieke はビフィズス菌と乳酸産生菌を全く持っていなかったが、私はどちらも渡航前よりも量が増えていたことがわかる。さらに Marieke は酪酸産生菌とエクオール産生菌を多く持っていたが、私はどちらも減少する結果となった。

以上から推測できることは、細菌そのものを含むような食べものを食べて腸内環境を変えることは難しいが、ある菌が好む栄養を摂取することでもともと腸内に生息していた細菌を増やすことは可能だということである。例えば Marieke はビフィズス菌と乳酸産生菌を全く持っていなかったので、ビフィズス菌をヨーグルトなどの食品を食べることで腸内に定着させるためには多くの時間が必要である。毎日ヨーグルトを摂取するというような、食習慣をつけないと難しい。

(一日だけヨーグルトをたべてもすぐに腸内に定着しない。) 一方私の腸内にはもともとビフィズス菌がいたが、ヨーグルトのようなビフィズス菌そのものを含む食品を摂取してビフィズス菌を増やすよりもオリゴ糖のようなビフィズス菌のえさになるようなものを摂取することでビフィズス菌を増殖させることのほうがより効果的である。つまりオランダの食生活を発酵食品のみに注目して調査をすることは腸内環境の変化を調べることに不十分であり、細菌のえさにな

るようなものについてもしらべなければならなかったということだ。また、多くの細菌は胃酸に耐えられず腸まで届かない。ビフィズス菌も胃酸で殺されてしまう菌の一つでありビフィズス菌が最初に腸に定着したのは何らかの物質により保護されて腸まで到達できたと考えられる。そのような物質についても考慮する必要がある、腸内細菌はビフィズス菌という1種類の菌を考えるだけでも非常に複雑なものであることが分かった。それから、納豆菌に注目した。納豆菌は熱に強い菌であるために腸まで届きやすいということで、日本にいるときは納豆を毎朝食べている私の腸なら必ず納豆菌がいると考えた。一回目の検査では納豆菌（*Bacillus subtilis* var. natto）は全体の0.13%存在した。二回目はなんと0.01%に減っていた。しかし私は0%ではなかったことに驚いた。3週間摂取していなかった納豆菌がまだ腸の中に残っていたのだ。そして Marieke は予想通りまったく納豆菌を持っていなかった。

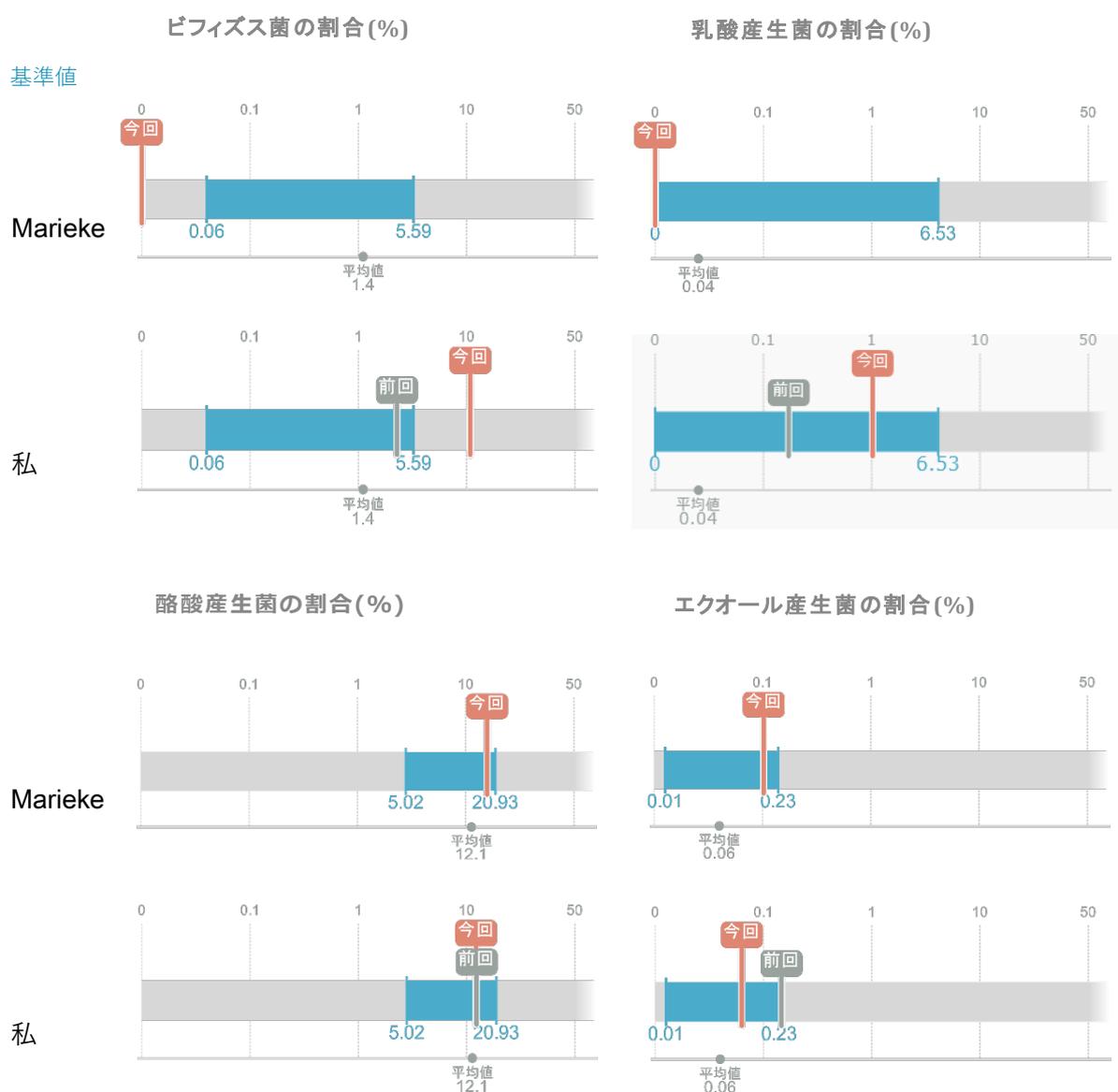


図 2

## ■ 今回の経験をどのように今後生かしていくか

おいしくて低価格で健康的なものを生み出し世界中の人々に幸せをもたらすということが私の夢ですが、今回の旅で得られた知識は新たな食品開発のヒントとして生かしていこうと思っています。また、私は発酵食品によって腸内の菌叢を簡単に変えることができると思っていたのですが、それは思っていた以上に難しいことだと身をもって実感しました。菌叢を変えるためには細菌が胃液などによって消化されることなく腸に届く必要があります。そのためには細菌を何らかの方法で守る必要があります。最近ではチョコレートでコーティングしたものなどがありますよね。そのような何らかのアイデアがないといけないと学びました。それから発酵食品以外の食品も腸内の菌叢に大いに影響を与えることも分かったので微生物が含まれている食品だけに限らず食品についてもっと学ばないといけないと思いました。今回の経験をきっかけにもっといろんなことについての知識を増やしていく予定です。また、聞き込み調査を一人で行うことができるようになるのが今後の私の課題です。今回の経験からほとんどの人がたやすく協力してくれると分かったので、今後は他人を恐れず信じて、初めての人に自然に話しかけられるような人になりたいと思います。Marieke はまさにそんな人で、日本に来てからも観光地で日本人との交流を盛んに行っていました。その姿勢をみて、見習わねば、と何度も思いました。現地の人との交流は何よりも大切なことですし、楽しいものです。そのような機会を警戒心で失ってしまっただけではいけないと感じました。今後に生かしていこうと思います。

## ■ 今後本プログラムを希望する学生へのアドバイス

途中自分が何をすべきなのかわからなくなる時があるかもしれませんが、そういう時は自分の最初の計画をじっくり振り返る時間をとるとよいと思います。渡航中は時間を無駄にしてはならないと考えて、わけもなくいろいろ予定を作りスケジュールをぎゅうぎゅうにしてしまう人が多いと思うのですが、一週間に一度くらいはしっかり自分がやってきたことを振り返ってこれから本当にすべきことを考える時間をとることは大切だと思います。そうすることで問題が解決できたり、新たな問題が発見できたりと、自分の調査の質を高められると思います。それから、私は帰国してからの意識が非常に大切だと思いました。様々な分野でもっと知りたいと思うことが増えましたし、視野が広がったように感じました。それからオランダに友達もできてコミュニティが広がりました。帰国してからも交流を大切にすることがよいかと思います。

## ■ 主な奨学金の使途

\*渡航費

\*腸内細菌検査代

\*ホームステイ代

\*現地交通費・調査費

\*宿泊費・Wi-fi レンタル料 など