



ホーチミンの

食生活と物価感覚

双日株式会社

早川 利育

皆様、こんにちは。双日株式会社の早川と申します。昨年末より、ベトナム南部にて製粉・港湾事業を展開するインターフラワーベトナムへ出向し、食用小麦粉の営業に携わっております。

以前は飼料原料の輸入販売に携わっていたご縁もあり、このたび寄稿の機会を頂戴いたしました。当時お世話になった皆様へ、この場をお借りして改めて御礼申し上げます。

ベトナム政府は、2026年にGDP成長率10%超という意欲的な目標を掲げています。達成には課題もあるようですが、実際に当地で生活していると、この国の勢いを日々感じます。

特に私が生活するホーチミンでは、高層ビルやメトロをはじめとするインフラ整備が急速に進み、郊外では高速道路や工業団地の開発も相次いでいます。街の景色は月単位で変化しており、経済成長のダイナミズムを肌で感じることができます。

その変化は食生活にも表れています。近年のホーチミンでは、和食、中華、イタリアン、韓国料理はもちろん、世界各国の飲食店が軒を連ね、食の選択肢は非常に豊富です。私自身、赴任当初はその多様性に驚かされました。

しかし実際に生活してみると、価格帯には想像以上の幅があることにも気付きました。例えば、バインミーやフォーといったロー



左上：ベトナム風パスタ(約 300 円)、右上：ピザ(約 1,800 円)
下：刺身定食(約 1,700 円)、

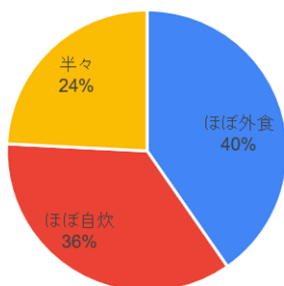
カル料理は、赴任前のイメージ通り数百円程度で楽しめる一方、日本食や外国料理は日本と同程度、あるいはそれ以上の価格帯となることも少なくありません。

そこで、「ホーチミンで働くベトナムの人々は、実際にどのような食生活を送っているのだろうか」という疑問を持ち、現地社員を対象に簡単なアンケートを実施してみました。本稿では、その結果をもとに、ホーチミンで働く人々の食生活と物価感覚の一例をご紹介します。

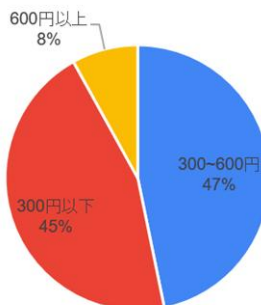
アンケート結果

弊社およびグループ会社の皆様にご協力いただき、昼食および夕食時の外出頻度や予算についてアンケートを実施しました。62 名ものスタッフが回答してくれました。

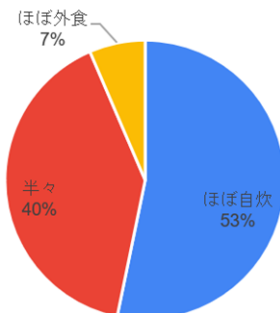
平日の昼食は？



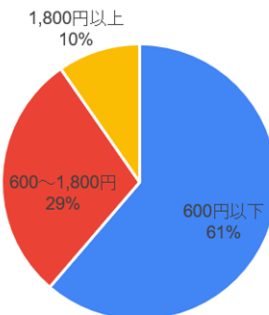
昼食の予算は？



平日の夕食は？



夕食の予算は？



ホーチミンで働く人々は、昼食は外食、夕食は自炊派の人が多いようです。予算は、600 円未満が昼食の 92%、夕食の 61%を占め、多様な飲食店が立ち並ぶホーチミンにおいても、日常の食生活は意外と堅実であることが分かりました。外国料理を楽しむ機会は増えているものの、日々の食事では依然として価格が重要な判断基準であるようです。

アンケートでは、「ベトナム料理以外で普段よく食べる料理」についても尋ねてみました。最も多かった回答は日本料理で、次いで韓国料理、中華料理という結果になりました。好きなレストランや料理としても、寿司、うどん、焼肉、火鍋、ピザなどが数多く挙げられており、外国料理を楽しむ機会が確実に増えていることがうかがえます。

ホーチミンでは世界各国の料理を楽しむことができ、外国人が生活するうえでも食事に困ることはほとんどありません。今回は、そのような環境の中で暮らすベトナムの人々の食生活や金銭感覚を知る良い機会となりました。今後ベトナムの人々の食生活や消費行動がどのように変化していくのか、引き続き見ていきたいと思えます。

当地へお越しの機会がございましたら、ぜひお声がけください。定番料理はもちろん、少し珍しい料理まで、ご一緒できればと思います。

おまけ

最後に、ベトナムで食べた少し珍しい料理を二つご紹介します。

一つ目はハクビシンです。ベトナムでは珍味の一つとして知られています。写真はハクビシンの丸焼きですが、日本ではなかなか口

にする機会がなく、ベトナムならではの食文化を感じる貴重な経験となりました。脂が多く、豚肉に近い味わいでした。



二つ目はラム肉の炭火焼きです。大きな骨付き肉を卓上で焼き上げる豪快な料理で、皆で切り分けながら楽しめます。このような多様な料理を気軽に楽しめるのもホーチミンの魅力の一つです。

