

致理科技大學應用日語系

107 學年度畢業實務專題報告

台日早餐飲食文化

指導老師：林佩怡

組員：

10410215 范巧雨

10422197 彭瑋苓

10422233 葉晉辰

10422248 鍾貞慧

2019 年 01 月

## 摘要

我們發現在台灣早餐店處處可見，而且種類豐富多樣化，反觀日本似乎並沒有像台灣這樣專門賣早餐品項的店面存在，大多數的人似乎也習慣在家用餐。本專題以此差異為動機，來探討台日兩國早餐飲食習慣及種類方面的差別。

以歷史的角度來看，台灣自紀錄以來歷經了荷西時期、明鄭時期、日治時期等多次政治更替，成了一個文化色彩多元的地區。早餐的選擇從原本的粥類為主食，慢慢出現傳統的豆漿油條到西式的早午餐店，種類百百種。而日本早期的早餐以米飯為主食，經歷了多年以後到了現代，慢慢地增加西式類的麵包、漢堡及吐司等食物，但仍然也保留吃米飯的文化。

本專題先以台灣及日本的早餐飲食文化的演變進行考察，之後為了解兩國早餐飲食習慣及種類的差異，以網路問卷方式進行調查並作分析。此外，為了解留學本校日本交換生對台灣早餐的接受度及看法，我們實際帶他們去早餐店並進行訪談，將其結論彙整於本專題。

關鍵字：早餐、飲食習慣、台灣早餐、問卷調查、日本交換生

## 要旨

現在台湾では朝食を食べられる飲食店や朝食専門店はどこにでもあり、種類も豊富です。しかし、日本ではこのような朝食を食べる店があまりないようです。そこで、私たちは台日両国における朝食の習慣と内容などについて考察し、調査することにしました。

まず、歴史的観点から見ると、オランダ、スペイン、中国、日本など色々な国の植民地となったことから、台湾は多様な朝食文化を持つ国になりました。元々台湾人の朝食はお粥が主でしたが、のちに中国大陸から伝わってきた伝統の揚げパンやトースト、サンドイッチ朝食店や西洋式のブランチを売る店などどんどん増えてきました。そのため、台湾ではいろいろな朝食の選択ができます。反面、日本では昔からごはんが朝食の中心であり、今でも依然としてその習慣が続いています。しかし、忙しい朝の時間では、手軽に食べられるパンなどが人気を得て、よく食卓に並ぶようになりました。しかし、日本ではまだ台湾のような朝食専門の店がほとんど見当たらないので、両国の朝食習慣や文化などには大きな相違があると思われます。

次に、台日両国での朝食習慣と種類の相異点を対比するため、アンケートを作り、インターネットを通じてアンケート調査を行い、データ分析しました。最後に、日本人が台湾の朝食の受け入れ度を知りたく、日本からの交換留学生を案内して実際に台湾の朝食店に行き、台湾人がよく食べる朝食の食べ物を試食してもらい、インタビューを行いました。

キーワード；朝食、飲食習慣、台湾式朝食、アンケート調査、日本交換生

## 目錄

第一章 緒論 .....	9
一、研究背景與動機 .....	9
二、研究目的 .....	10
三、研究方法 .....	10
(一) 研究架構 .....	10
(二) 研究流程 .....	11
第二章 早餐文化背景 .....	13
一、台灣早餐 .....	13
(一) 第二次世界大戰前的台灣飲食狀況 .....	13
(二) 第二次世界大戰後的台灣飲食狀況 .....	14
(三) 現代台灣的飲食狀況 .....	15
1. 新型態早餐的出現 .....	15
1.1 英式早餐(Full English) .....	16
1.2 美式早餐(American Breakfast) .....	17
1.3 歐陸式早餐(Continental Breakfast) .....	17
(四) 小結 .....	18
二、日本早餐 .....	18
(一) 日本飲食型態演變 .....	18
(二) 日本早餐型態 .....	21
(三) 小結 .....	23
第三章 問卷調查 .....	24
一、調查方法及內容 .....	24
二、調查期間 .....	25
三、研究對象 .....	26

四、研究結果 .....	26
(一) 吃早餐的習慣 .....	26
(二) 早餐的選擇取想 .....	31
(三) 選擇早餐時的考量因素 .....	33
五、考察分析 .....	34
(一) 早餐習慣比較 .....	34
(二) 早餐內容比較 .....	35
(三) 選擇早餐時的考量之比較 .....	36
(四) 問卷調查結果分析比對圖 .....	36
(五) 問卷反省與改進 .....	37
第四章 日本交換生的早餐行為 .....	38
一、研究方法及調查對象 .....	38
二、研究結果 .....	41
(一) 交換生的早餐習慣 .....	42
(二) 交換生在早餐的選擇 .....	42
(三) 交換生來台後接觸早餐文化的改變 .....	43
(四) 交換生看致理學生 .....	43
(五) 吃粥文化的不同 .....	44
三、結論 .....	44
第五章 結論 .....	46
附錄一 訪談問卷稿 .....	48
附錄二 訪談稿 1 .....	50
附錄三 訪談稿 2 .....	54
附錄四 訪談稿 3 .....	57
附錄五 網路問卷 .....	60

(一) 台灣人填寫問卷版本 .....	60
(二) 日本人填寫問卷版本 .....	62
工作進度表 .....	64
參考文獻 .....	65
組員工作分配表 .....	66
專題報告修正要點 .....	67

## 圖目錄

圖 1-3-1 研究流程圖 .....	12
圖 2-1-1 英式早餐 .....	17
圖 2-1-2 美式早餐 .....	17
圖 2-1-3 歐陸式早餐 .....	18
圖 2-2-1 傳統日式早餐 .....	21
圖 2-2-2 超商麵包 .....	22
圖 2-2-3 ソフトブレン・フィールド株式会社「朝食に食べる炭水化物でもっとも頻度が多いのは」之結果 .....	22
圖 3-3-1 兩國年齡層示圖 .....	26
圖 3-4-1 「一個禮拜有幾天會吃早餐？」之問卷調查結果 .....	27
圖 3-4-2 「平均花費多少錢購買早餐？」之調查結果 .....	27
圖 3-4-3 「通常選擇內用或外帶？」之調查結果 .....	28
圖 3-4-4 「早餐一般用餐時間？」之調查結果 .....	28
圖 3-4-5 「朝食を食べる頻度」之問卷調查結果 .....	29
圖 3-4-6 「朝食の予算」之問卷調查結果 .....	29
圖 3-4-7 「朝食はどこで食べることが多い」之問卷調查結果 .....	30
圖 3-4-8 「朝食にかける時間」之問卷調查結果 .....	30
圖 3-4-9 「早餐店的選擇？」之問卷調查結果 .....	31
圖 3-4-10 「早餐內容物？」之問卷調查結果 .....	31
圖 3-4-11 「飲料的選擇？」之問卷調查結果 .....	32
圖 3-4-12 「朝食はどのような物を食べる」之問卷調查結果 .....	32
圖 3-4-13 「飲み物」之問卷調查結果 .....	33
圖 3-4-14 「選擇早餐的主要考量因素為？」之問卷調查結果 .....	33
圖 3-4-15 「朝食を食べる際に、あなたが重視していることは何ですか？」之問卷調	

查結果 .....	34
圖 3-5-1 「全く食べない理由」之問卷調查結果 .....	35
圖 3-5-2 ソフトブレーン・フィールド株式会社「朝食で重視するポイントは」之問卷調查結果.....	36

## 表目錄

表 2-2-1 日本時代早餐變遷.....	19
表 3-1-1 台日問卷設計及設想之台灣人版本.....	24
表 3-1-2 台日問卷設計及設想之日本人版本.....	25
表 3-5-1 問卷調查結果分析比對.....	36
表 4-1-1 訪談日本交換生之問卷設計及設想.....	39

# 第一章 緒論

## 一、研究背景與動機

「一日之計在於晨」這句古語，表達出一天之中最寶貴的時間在於清晨。<sup>1</sup>美國知名的政治家富蘭克林曾經說過：「早睡早起可以使人常保健康、富有及充滿智慧。」直到現在許多人仍認為成功人士背後都有一個早起的習慣。<sup>2</sup>如果我們妥善的利用早晨的時間，例如閱讀、運動、吃一份健康的早餐，不僅可以提高我們一天在工作或學業上的表現，長期下來身體變得更健康心靈更加充實。而其中吃一份健康的早餐尤為重要，早餐是支撐一天活動精力的來源，但許多人卻因為減肥、繁忙、沒胃口而忽略了這重要的一餐，但這些都是會嚴重影響到身體健康。不吃早餐不僅會影響到精神跟專注力造成學習力與工作效率下降，還容易罹患慢性疾病，不吃早餐只有百害而無一利。

在台灣，我們的飲食文化是非常豐富多元的，早餐除了便利商店或早餐店之外沿街也有許多賣著飯糰、皮蛋瘦肉粥、水煎包的台灣特色小吃攤販，習慣這樣模式的我們，去到日本自由行時，會發現，在日本除了知名連鎖咖啡廳、速食店、飯店自助吧以外，在街上很少有類似台灣專門為提供早餐而設立的店鋪。我們看日劇和動漫都知道相較台灣，日本人幾乎都是在家用餐居多，也會有妻子早晨會準備便當提供給丈夫或孩子的印象存在。以此為研究動機，調查台日早餐的背景文化，在發放網路問卷比較現今兩國人民早餐飲食習慣、早餐消費價格、種類的差別，再以留學本校之三位日本交換生為調查對象，了解日本交換生的早餐習慣、來台後對台式早餐店的接受度。

---

<sup>1</sup> 出自梁元帝《纂要》：「一年之計在於春，一日之計在於晨。」比喻凡事最好早作計劃，也用以說明早晨時光的可貴。

<sup>2</sup> 陳世欽編譯〈成功人士的背後都有「早起」的好習慣〉  
><https://health.udn.com/health/story/6039/365909>  
2013.7.30

## 二、研究目的

基於上述的研究動機，本專題從台日早餐文化開始收集相關資料瞭解兩國早餐型態後，設計問卷，在網路發放供兩國人民填寫。最後以日本交換學生為調查對象進行訪談，目的是希望能更加瞭解台日早餐飲食習慣的差別。

- (1)瞭解兩國早餐文化的背景。
- (2)瞭解兩國人民現今早餐飲食習慣及早餐的選擇。
- (3)瞭解日本交換生在台日兩地生活，早餐習慣的差異及對台灣早餐的接受度。

## 三、研究方法

本專題針對上述之三大研究目的，分別以收集資料、發放網路問卷及實際訪問方式進行研究。透過收集資料的方式，瞭解兩國早餐文化背景。再以發放網路問卷的方式，瞭解兩人民現今早餐的飲食習慣及早餐類型的選擇。以及實際帶日本交換生吃早餐，訪談他們對於台灣早餐的看法、喜好、接受度等等。本研究之研究設計及實施，茲以下列研究架構及研究流程圖方式說明如下。

### (一) 研究架構

本專題以了解日本早餐文化背景開始收集資料，建立研究架構。再以發放網路問卷的方式調查比較現今台日兩國早餐習慣、早餐內容、消費金額等等，最後以3位來台交換生為調查對象，實際帶他們去學校附近的早餐店，實地品嚐早餐，訪問他們對於台灣早餐的看法、喜好、接受程度等等，加以分析討論。

## (二) 研究流程

本研究流程可分為擬定研究方向、收集資料、確定主題、研究架構的撰寫、發放網路問卷、訪問交換學生、結果分析、統整資料及選寫研究報告並發表共九大項，分別說明如下：

### 1. 擬定研究方向

小組開會討論，暫定方向。

### 2. 收集資料

本研究自 106 年 3 月 15 日開始著手收集相關資料，台日早餐的文化背景、台日早餐介紹、各類台灣早餐介紹等相關資料。

### 3. 確定主題

過相關資料的收集以及討論後，題目確定為「台日早餐飲食文化」。

### 4. 研究架構的撰寫

經過討論後決定分為五大章節進行研究，分別為緒論、早餐文化背景、問卷調查、日本交換生的早餐行為、結論。

### 5. 設計問卷

以調查兩國人民現今的早餐飲食習慣、價格、內容種類等等為目的設計此份問卷。

### 6. 發放網路問卷

2018 年 10 月 17 日至 11 月 3 日為止，為期兩周以網路 google 表單的方式發放。

### 7. 問卷結果分析

以小組方式討論分析網路問卷結果加以分析比較。

### 8. 訪談日本交換生

實際但 3 位日本交換學生品嚐台灣早餐後，於 107 年 6 月 20 日以及 6 月 26 日分別在致理科技大學 k21 及 k53 進行實際訪談，由組員分工採取一對一口

頭訪問的方式，訪問他們平時的早餐習慣為何、對台灣早餐的看法以及接受度等等。

#### 9. 統整資料

整合收集的資料及結果分析製作專題報告，以茲成果發表時使用。

本專題研究以瞭解台日早餐文化背景為目的，收集資料、發放網路問卷、訪談日本交換生等等，加以分析及探討最後統整資料製作專題報告，列出下圖為研究流程圖。

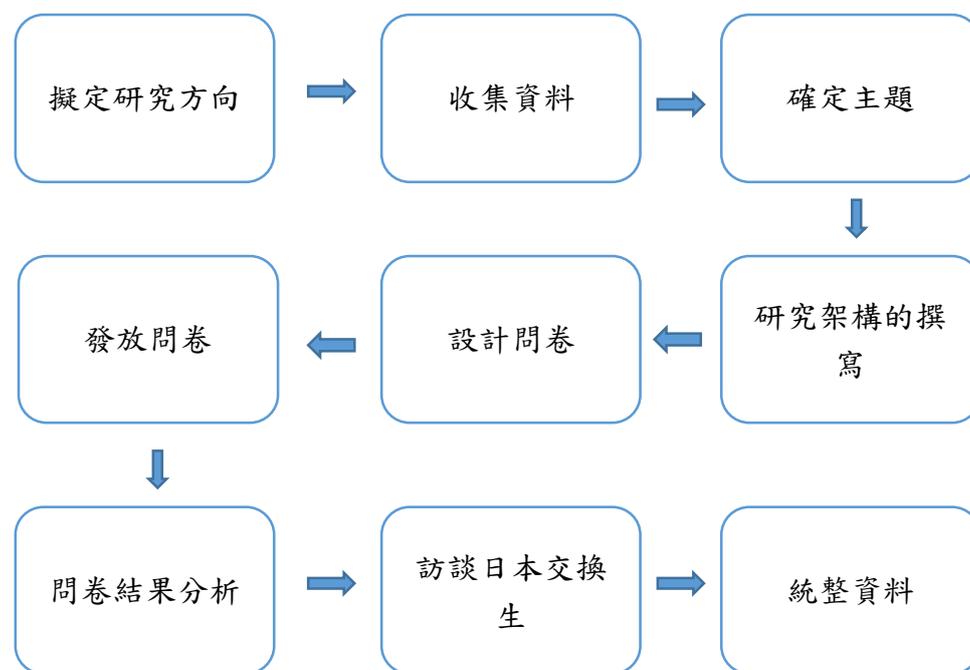


圖 1-3-1 研究流程圖

## 第二章 早餐文化背景

飲食習慣跟人們的生活有著密不可分的關係，它代表著一個世代人們生活的軌跡，也可從中窺見當時人民生活的水平。台灣四面環海自然景觀與生態資源相當豐富多元，因而被荷蘭人稱為福爾摩沙，意旨寶島。這座寶島自有紀錄以來歷經了荷西時期、明鄭時期、日治時期等多次政權更替，讓台灣的國土染上更多國飲食文化色彩。具有千年歷史的日本，隨著時代的改變以及外來文化的傳入，使日本有豐富多元的飲食習慣。

### 一、台灣早餐

#### (一) 第二次世界大戰前的台灣飲食狀況

日本在明治維新（1858年—1889年）時吸取西方文化，在明治28年（1895年），台灣成為日本的領土，透過統治台灣間接地將日式文化以及西方文化帶入。而在日治時期初期西門町外圍出現了台灣第一家咖啡店"西洋軒"，1897年《台灣日報》上的曾刊登出一篇廣告，菜單內容提及到咖啡以及西餐，是目前文獻內找到最早出現在台灣的咖啡館。由此可知早在日治時期就已經出現代表西方飲食文化的咖啡廳，在當時被人們視為上流社會人士高消費的場所。<sup>3</sup>

日治時期初期台灣早餐所吃的主食和日本一樣都是以米為主食，不過不同的是台灣以粥為主，而日本則是以白飯為主。相對於以粥為主的台灣，以白飯為主的日本會在飯裡添加其他穀物例如小麥，搭配醃過的醬菜以及不可或缺的味增湯一起食用。當時的台灣人生活困苦，而且稻米大量出口到國外，人民為了節省開銷，所以煮飯時加入大量的番薯煮成番薯飯以及番薯粥，再另搭配醃漬食物作為配菜一起食用。粥的飲食文化，是由早期福建閩南人移民來台時所

---

<sup>3</sup>依據 Facebook Co77ee - 77 咖啡粉絲專業

<https://www.facebook.com/co77ee.77/photos/1017033075006471/2016.1.14>

帶入台灣，所以這種餐點在台灣變得相當的普遍，吃法也與福建類似，最普遍的小菜如肉鬆、醬瓜、麵筋、花生等。

## （二）第二次世界大戰後的台灣飲食狀況

西元 1950 年後工業時期的台灣，由於作息逐漸改變，加上許多夫妻兩人都需要上班的情況下，發展出早餐外食的飲食文化。所謂的早餐外食是指原本在中午做台式餐點的攤販，因客人要求而提早營業進而變成早餐店。其中有名的如肉粥、米苔目等小吃都變成現在早餐常見的食物。而現今台北市有名的阜杭豆漿於 1958 年（民國 47 年）創立，正是早餐外食文化興起的代表之一。

另外中國各地的飲食文化在二戰結束後隨著大批外省移民者帶入台灣，其中最被台灣人所喜愛的為北方麵食。麵食是指以麵粉製成的食物，主要有麵條、饅頭、燒餅、餃子、包子等。這當中最為有名的就是燒餅以及油條，而以這兩項食物開始販售的就是位於永和地區中正橋頭的世界豆漿大王，爾後於世紀豆漿大王附近陸續開了幾家豆漿店，因此永和豆漿就成為豆漿店的代名詞。世界豆漿大王緣起台北市中和區頂溪地區，以販賣豆漿為主的早餐店，是由一群華北遷至台灣的退伍老兵於 1955 年所創立的，一開始也像普通店的早餐店一樣用簡單的推車叫賣，之後規模逐漸擴大，名聲也越來越來響亮持續到現在。也有另一種說法，在中正橋興建之時，建築工人都在橋邊的豆漿店享用早餐。興建完畢後，工人奔走回鄉，卻難忘美味的豆漿滋味。名聲漸漸傳開後，各地也因此皆以永和豆漿之名開店。在當時台灣人典型的早餐主要食物為油條以及燒餅，油條在燒餅傳入前就已是台灣文化的一部份，但燒餅是由蔣介石帶著中華民國政府及大陸各省的士兵撤守到台灣時所帶入台灣。<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> 依據自由評論網:逆思>> 平凡的早餐，不朽的傳說:走過半世紀的永和豆漿大王  
[http://talk.ltn.com.tw/article/breakingnews/1809574?fbclid=IwAR0l20QOC0mFK6vjsyNWKmEt3uw\\_TQWETomJoyMmq-cjyPNt3Pft6UEU2082016.08.29](http://talk.ltn.com.tw/article/breakingnews/1809574?fbclid=IwAR0l20QOC0mFK6vjsyNWKmEt3uw_TQWETomJoyMmq-cjyPNt3Pft6UEU2082016.08.29)

### (三) 現代台灣的飲食狀況

現在台灣的飲食狀況從傳統豆漿到西方文化飲食的影響，出現了許多新型態的早餐。1981年，原於南亞塑膠工作的林坤炎，於電視看見美國棒球場吃熱狗的文化，認為在台灣也能夠以類似的形式販賣漢堡，因此將做好的漢堡帶去原台北市立棒球場（現小巨蛋址）認為在台灣也能夠以類似的形式販賣漢堡，但銷量不好。之後轉移到小巨蛋附近育達商職旁以小餐車形式販售，獲得不錯的迴響。而在當時皆是燒餅油條的台灣，出現了以一往不同的西式早餐店，新奇加上價格實惠，因此大受歡迎，進而開設第一家店面設立在台北市八德路上，以販售平價三明治以及漢堡為主。之後陸續展店至台灣各地，隨著各地飲食不同而有當地特有早餐。<sup>5</sup>

現代人生活習慣漸漸改變，休假日早起的人變多，因此部分早餐店為了配合人們作息時間而延長營業時間，再加上陸續出現不同品牌以及其他型態的早餐店的崛起，導致傳統早餐店逐漸減少。近幾年來傳統早餐店大幅減少一千多家店面，根據台灣連鎖暨加盟協會統計，從101年的1萬1523家，到105年的1萬394家。五年內大幅減少了1129家，減少幅度約9.8%。

#### 1. 新型態早餐的出現

社會學家 Farha Ternikar 在 “Brunch: A History”（早午餐的歷史）說早餐 Breakfast 和早午餐 Brunch 這兩者的差別，在於前者是一個工作天的開始，而後者卻是週末的歡頌。而 Brunch 則一直存在於全球多國的傳統文化。Brunch 起源於英國 1890 年代後期，為早上狩獵後回來的獵人延遲準備的豐盛早餐。這種風氣迅速蔓延到美國，紐約急急效法，並成為新奧爾良傳統。現在 Brunch 的

---

<sup>5</sup> 依據食力 FoodNext 作為參考資料 <https://www.foodnext.net/news/newstrack/paper/4975386430>  
2017.08.30

標誌性菜色班尼迪克蛋，也是那時候首次在華爾道夫酒店（或德爾莫尼科餐廳）出現。台灣在 2006 年出現了第一家早午餐店「樂子 the Dinner」，位於台北市瑞安街上，以炒蛋、培根、馬鈴薯等高熱量美式餐點為主。

現在台灣的早午餐是以英式、美式以及歐陸式，三種不同類型的早餐作為早午餐的餐點。美式以及歐陸式這兩種則是最常見的早午餐類型。

## 1.1 英式早餐(Full English)

在中古時期，英國人一天只吃兩餐，而且並非一大早就吃，是在早上稍晚的時候吃，下一餐則是晚餐。當時早餐基本上只有酒配麵包，有時會搭配起司和肉一起食用。

之後的英國，則是只有在貴族名流的慶祝或活動才會出現豐盛的早餐，而最普遍的則是婚禮，由於婚禮的彌撒需在正午之前舉行，所以婚禮上也就理所當然成了吃豐盛早餐的最佳場合。

正統的英式早餐被稱為「全都有早餐」（Full Breakfast）或是油煎菜（Fry-up）。對於英國來說是相當重要的飲食文化。除了早餐都會有的煎蛋及炒蛋外，還會有烤香腸、黑布丁、鹹肉、燉豆子等，再加上一杯奶茶、幾片西紅柿，這樣的搭配就成了英式早餐。

而這樣的早餐到了維多利亞時期（1837 年 6 月 20 日—1901 年 1 月 22 日），則變得相當普遍，流行於英國以及愛爾蘭。之後更普及於許多國家，不過也有電視節目好食品（Good Food）調查發現，這樣的餐點逐漸沒那麼受歡迎，一部分的原因是熱量太高，對於現代人來說太過油膩，開始用一些熱量較低的餐點來代替。<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup>大紀元 <http://www.epochtimes.com/b5/11/1/26/n3153965.htm> 2011.01.26



資料來源:小貓伊藍 圖 2-1-1 英式早餐

## 1.2 美式早餐(American Breakfast)

美國是移民國家，美國的飲食文化基本是受歐洲人所影響。在歐洲人移居美國時，往往把歐洲的烹飪、食材帶到了美國。因為早期大多數美國移民是英國或愛爾蘭裔，英式文化在美國菜中，一直佔主導地位。在十九世紀歐洲大陸大量移民，帶來了不少其他飲食文化元素。美國菜在吸收了歐洲大陸的烹飪精華後，逐漸形成自己獨特風格。

美式早餐包含一份蛋、培根香腸、鬆餅、薯條或薯餅、咖啡或者是果汁。另外還有麥片以及穀物粥，可搭配牛奶或著是酸奶混和攪拌食。



資料來源:自行拍攝

圖 2-1-2 美式早餐

## 1.3 歐陸式早餐(Continental Breakfast)

十九世紀中，「歐陸式早餐」這種說法起源於英國。很明顯地，既然被稱為「歐陸式」，那自然是相對於「英國式」的早餐，而指的是法國與歐陸地中海沿岸的早餐。屬於輕食類的早餐，主要包含烘焙品、果汁以及熱飲。烘焙品

則是以甜麵包為主，隨著麵包會附果醬或是牛油等。有些豐盛的歐陸式則會有  
酸奶製品(如優酪乳)或早餐穀物來做搭配。<sup>7</sup>



資料來源:小貓伊藍 圖 2-1-3 歐陸式早餐

#### (四) 小結

由此可知傳統早餐店雖然還是有它的市場存在，但是因為大家開始接受新  
型態的餐點作為早餐，所以傳統早餐店的市場因此受到影響。新型態的早午餐  
店部分以輕食為主，吃起來更加清爽也較健康。不過大部分的早午餐店還是以  
高熱量餐點為主，近年來還出現了許多中西合併的特色餐點，別與以往的西式  
或是中式餐點，吸引到更多年輕人以及女性的喜愛。<sup>8</sup>

## 二、日本早餐

### (一) 日本飲食型態演變

日本至鎌倉時代(西元1192年)前，都是餓了就吃，「吃」才能產生能量  
努力工作，並無飲食均衡一天三餐的概念。以下簡單的說明日本的飲食型態從  
古至今的演變過程。

<sup>7</sup> 西式早餐兵法全攻略(上)：飯店「歐陸式早餐」跟「美式早餐」差在哪裡？  
<https://www.thenewslens.com/article/101252> 2018.08.12

<sup>8</sup> 台灣連鎖暨加盟協會「台灣連鎖店年鑑」

表 2-2-1 日本時代早餐變遷

時代	特色
繩文時代(公元前 14500 年—公元前 300 年前後的時期)	繩文時代後期開始種植 <u>稻米</u> ，也有製鹽的行為。 <sup>9</sup>
彌生時代(西元前 10 世紀—西元 3 世紀中期)	初期從朝鮮及中國傳入了種植技術，水稻開始大量生產，北海道以外由北至南農耕社會漸漸新起。中期灌溉技術進步，生產逐漸穩定。後期，鐵器農具開始普及，慢慢取代石製器具。製鐵和製鹽等工作開始擴大發展。 <sup>10</sup>
古墳時代(西元 3 世紀後期—西元 7 世紀)	以麴為發酵的技術，人們開始用食物來進行醃製加工，也有以煙燻、風乾的方式保存食物。蕎麥也在此時開始大量栽培。
奈良時代(西元 710 年—西元 794 年)	味噌出現。佛教已傳入日本，日本開始禁吃肉食，做菜基本不用油，生活非常簡樸。 <sup>11</sup>
鎌倉時代(西元 1192 年—西元 1333 年)	禪僧道元從中國帶回了稀飯，之後稀飯便開始在統治階級、僧侶間開始流傳。 <sup>12</sup>

<sup>9</sup> はてなブログ，〈日本の朝食の歴史〉，<http://www.muscle-samurai.xyz/entry/the-japanese-history-of-breakfast>，2018.11.19。

<sup>10</sup> はてなブログ，〈日本の朝食の歴史〉，<http://www.muscle-samurai.xyz/entry/the-japanese-history-of-breakfast>，2018.11.19。

<sup>11</sup> 味噌的歷史，<https://health.udn.com/health/story/6037/344216>，2018.11.19。

<sup>12</sup> はてなブログ，〈日本の朝食の歴史〉，<http://www.muscle-samurai.xyz/entry/the-japanese-history-of-breakfast>，2018.11.19

室町時代（西元 1336 年—西元 1573 年）	中國的佛教思想薰陶及茶葉的傳入懷石料理誕生。
安土桃山時代（西元 1573 年—西元 1603 年）	葡萄牙人將麵包及油炸調理方式傳入日本。 <sup>13</sup>
江戶時代（西元 1603 年—西元 1868 年）	初期，武士階級開始有一天三餐的習慣，這個時候的中餐以「間食」來做為稱呼，吃的食物跟平常一樣。稻米在民間漸漸普及。 <sup>14</sup>
明治時代（西元 1868 年—西元 1912 年）	吃牛肉喝牛奶的文化傳入日本逐漸普及。 <sup>15</sup>
大正時代（西元 1912 年—西元 1926 年）	咖啡店、洋食店盛行。咖哩飯、炸豬排、可樂餅，這三種被稱為「大正三大洋食」。 <sup>16</sup>
二戰後（西元 1945 年—現今）	戰後日本經濟經歷了高速成長，國民的飲食由碳水化合物轉變成以蛋白質為主，創造新的飲食習慣。

文明開化後，在飲食文化方面獲得更進一步的發展。從日本飲食型態的變遷，可瞭解到日本飲食型態也同樣受到各個國家及文化的影響，一些新的飲食形態也隨之不斷出現，但基本上仍然保有以米飯為主的飲食文化。

<sup>13</sup> <好吃的麵包，麵包各地名稱>，[http://lovexoxo1288.blogspot.com/2015/10/blog-post\\_26.html](http://lovexoxo1288.blogspot.com/2015/10/blog-post_26.html)，2018.12.16。

<sup>14</sup> はてなブログ，<日本の朝食の歴史>，<http://www.muscle-samurai.xyz/entry/the-japanese-history-of-breakfast>，2018.11.19。

<sup>15</sup> 樂吃購，<日本 5 分鐘讓你搞懂什麼是「明治時代」！原來這些都是「明治 Style」！>，<https://www.letsgojp.com/archives/7057/>，2018.12.15。

<sup>16</sup> 樂吃購，<日本，5 分鐘讓你搞懂什麼是「大正時代」！策劃穿越時空之旅超簡單！>，<https://www.letsgojp.com/archives/3509/>，2018.12.15。

## (二) 日本早餐型態

日本早餐大致分為兩種類，以飯為主食的日式早餐（例如：簡單方便的飯糰或是營養豐富的生雞蛋拌飯朝食）常於家中或是在連鎖餐飲店出現，另一種則是受到外來文化傳入而開始食用的麵包類早餐。但現今為了求方便快捷購買及食用，以麵包當早餐的現象逐漸普及。

傳統日式早餐多使用當季的食材製作，豐富均衡營養充滿飽足感作為一天能量的開始。內容主要為白飯、味噌湯、納豆、生雞蛋、漬物、烤魚和海苔。而現在將生菜沙拉當作配菜，加入日式早餐和米飯一起實用的人也越來越多。傳統日式早餐也開始出現了西方元素。



資料來源：Girls

圖 2-2-1 傳統日式早餐

麵包類早餐以學生及上班族居多，麵包類早餐所注重的是時代潮流與效率快速，於超市及便利店就可購買。方便外帶無製作時間不必等候，所以多數年輕族群偏好食用麵包作為早餐。



資料來源：まあくんのなんでも体験記

圖 2-2-2 超商麵包

根據日本網站「ソフトブレン・フィールド株式会社」的調查結果可得知，在吃早餐選擇上麵包逐漸大於米飯。<sup>17</sup>

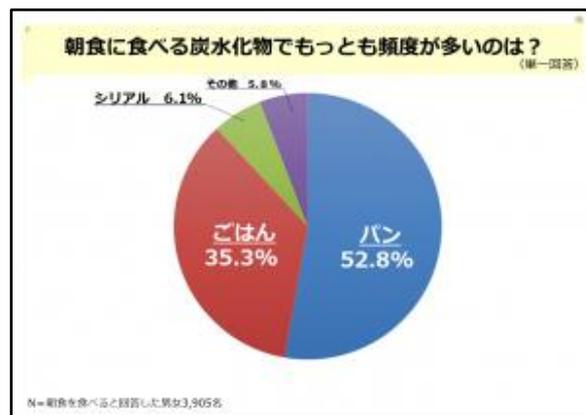


圖 2-2-3 ソフトブレン・フィールド株式会社「朝食に食べる炭水化物でもっとも頻度が多いのは」之結果

<sup>17</sup>引用朝食で重視するポイントは「栄養バランス」より「調理時間の短さや手軽さ」～「朝食に関するアンケート結果報告」/https://www.sbfield.co.jp/press/20170912-11627/ 2017年8月18日～20日/

### (三) 小結

由上述可知，日本的飲食文化還是以米飯為主食，異國料理傳入日本後選擇變多樣化，但不論任何餐點，配上一碗熱騰騰的米飯，仍是許多日本人心中最愛。現今日本的早餐絕大部分還是以飽足感飯類以及方便購買的麵包為主。

## 第三章 問卷調查

本專題小組為比較台日兩國早餐的飲食習慣、消費型態的差別而設計此份問卷。以「台日早餐飲食調查」為主題，而進行了網路問卷調查。本章節將於第一小節說明研究方法及內容，第二小節說明發放問卷的時間，第三小節說明研究對象，並在在第四小節分析問卷之結果最後在第五小節進行問卷考察分析。

### 一、調查方法及內容

為了能在短時間內蒐集兩國的樣本數，本研究採取網路 Google 表單發放的方式，點選網址便能填寫此問卷。也因應兩國的語言設計台日兩種問卷以供填寫。

以下為針對台灣人所設計的市調問卷：（詳細請參見附錄五）

表 3-1-1 台日問卷設計及設想之台灣人版本

問卷題目	問卷題目之設想
1. 平時會吃早餐嗎? 2. 一個禮拜有幾天會吃早餐? 3. 平均花費多少錢購買早餐? 4. 通常選擇內用或外帶? 5. 早餐一般用餐時間?	透過這 1 到 5 題可得知台灣人吃早餐的消費頻率、習慣、花費之時間等等，並與日本人做比較
6. 早餐店的選擇	透過第 6 題可以瞭解國人早餐普遍最常見的選擇，例如：早餐店、便利商店、速食店、小吃店等。
7. 選擇早餐的主要考量因素為	透過第 7 題可以瞭解到國人在選擇早餐時，會影響選擇的重要因素為，例如

	個人口味喜好、價格、營養價值等。
8. 早餐內容? 9. 飲品的選擇為?	透過第 9 題可知悉國人早餐種類喜好 以及在吃早餐時對飲品的需求程度。

以下為針對日本人所設計的市調問卷：（詳細請參見附錄五）

表 3-1-2 台日問卷設計及設想之日本人版本

1. 朝食を食べる頻度 2. 食べる理由 3. 全く食べない理由	由以下 1. 2. 3 題可得知日本人吃早餐的習慣頻率，及其背後的理由，再加以跟台灣做比較。
4. 朝食は誰が用意をすることが多い 5. 朝食はどこで食べる人が多い	由以上第 4. 5 題可以看出，在日本，他們取得早餐的方式以及食用場所。跟台灣的結果加以比較。
6. 朝食にかける時間 7. 朝食の予算	由第 6. 7 題可以看出他們對於早餐的消費金額及所花費時間。
8. 朝食はどのような物を食べる 9. 飲み物	由第 8. 9 題可以具體得知日本人早餐的內容。
10. 朝食を食べる際に、あなたが重視していることは何ですか？	由第 10 題可以看出他日本人對於選擇早餐最重要的因素為，例如便利、價格便宜等。

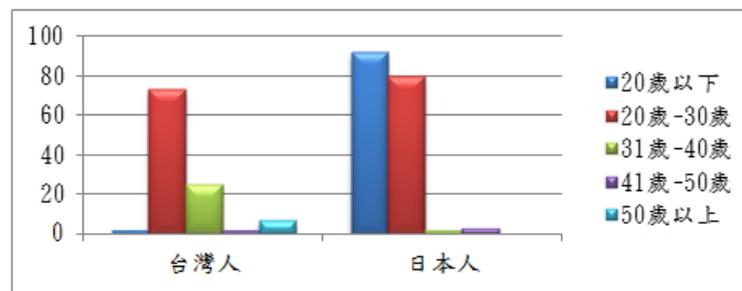
## 二、調查期間

2018 年 10 月 17 日至 11 月 3 日為止，為期兩周以網路 Google 表單的方式進行調查。

### 三、研究對象

本專題問卷針對台日兩國進行早餐飲食習慣調查，因問卷以網路流通的方式，如有除了兩國之外的受訪者填寫此份問卷的話，將直接跳至最後一頁「非常感謝您抽空幫我們填寫問卷」。本問卷共有 289 人填寫，其中有 4 份為兩國之外的國家所填寫，有效問卷為 285 份。

日本 177 人，男生 90 人，女生 87 位。台灣 108 人，其中男生 44 人，女生 64 人。平均年齡分布為年輕族群，日本人分布在「20 歲以下」最多，其次為「20~30 歲」。台灣最多為「20~30 歲」。另外，此問卷調查結果將不作性別差異的統計分析。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-3-1 兩國年齡層示意圖

### 四、研究結果

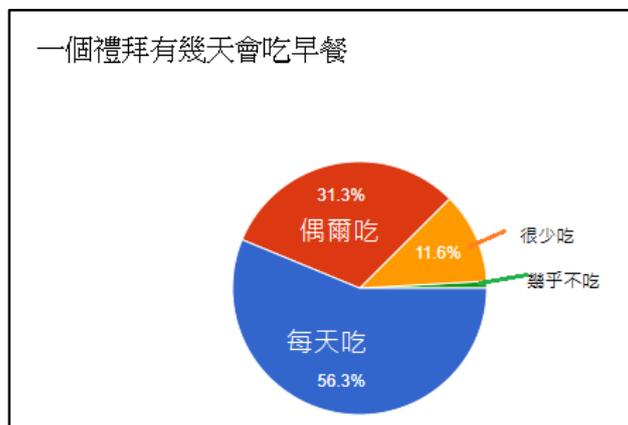
本研究以台灣人及日本人為調查對象，問卷的內容主要探討兩國人對早餐的飲食習慣。以下將針對問卷調查結果進行分析討論。

#### (一) 吃早餐的習慣

##### 1. 台灣人吃早餐習慣調查結果

為了解兩國吃早餐習慣的不同，在問卷一開始提出「Q2 一個禮拜有幾天會吃早餐?」，由吃早餐的頻率中了解，台灣人重不重視吃早餐這件事。結果顯

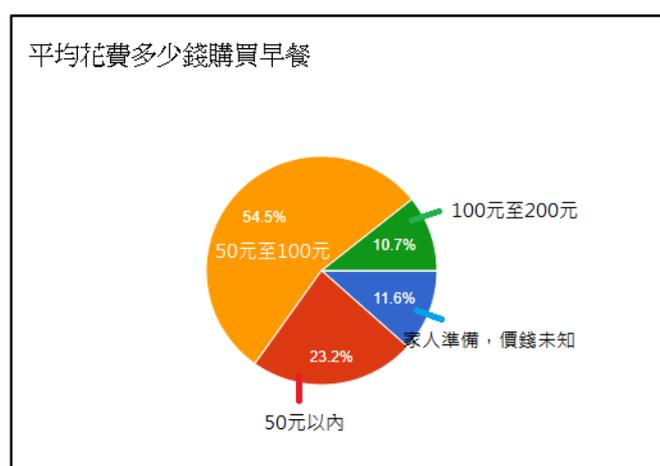
示「每天吃」占 56.3%，其次為「偶爾吃」占 31.3%，最後為「幾乎不吃」占 0.9%，由調查結果可得知，現今台灣有超過大半數的人都有每天吃早餐的習慣，而幾乎不吃的人只占了不到 1%，代表台灣多數人重視吃早餐這件事。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-1 「一個禮拜有幾天會吃早餐?」之問卷調查結果

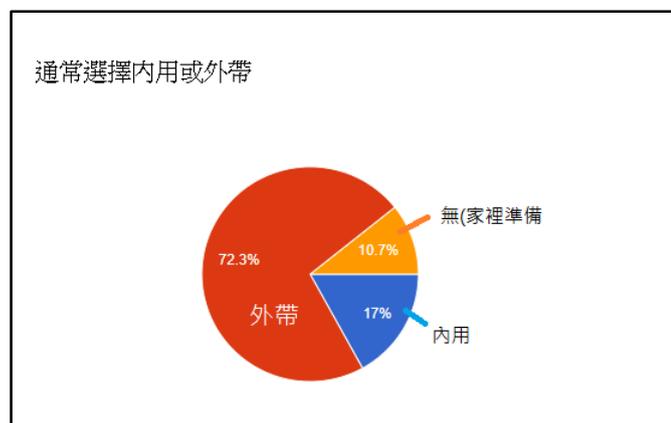
為瞭解台灣人早餐花費的金額為多少而提出「Q3 平均花費多少錢購買早餐?」，調查比例中最高的為「50 元~100 元」占 54.5%，其次為「50 元內」占 23.2%，第三為「家人準備，價格未知」占 11.6%。由結果得知普遍的人在購買早餐時花費會在 50 元至 100 元之間。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-2 「平均花費多少錢購買早餐?」之調查結果

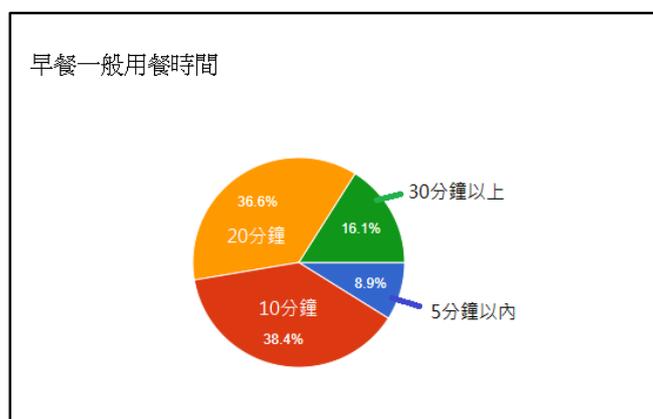
為了解台灣人習慣用早餐的場所為何，而提出「Q4 通常選擇內用或外帶?」。調查比例中最高的為「外帶」占 72.3%，其次為「內用」占 17%及「無(家裡準備)」占 10.7%。從結果中可以得知台灣大多數的人早餐都是外帶享用。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-3 「通常選擇內用或外帶?」之調查結果

為了解台灣人吃早餐所花費的時間而提出以下問題。圖 3-3-4 「Q5 早餐一般用餐時間?」，最高為「10 分鐘」占 38.4%，其次為「20 分鐘」36.6%，而「30 分鐘以上」占 16.1%，「5 分鐘以內」占 8.9%。其中選擇「10 分鐘」的人數為 43 人，「20 分鐘」為 41 人，中間僅僅只相差 2 人，因此從結果中得知大部分的台灣人用早餐時間為 10 至 20 分鐘。

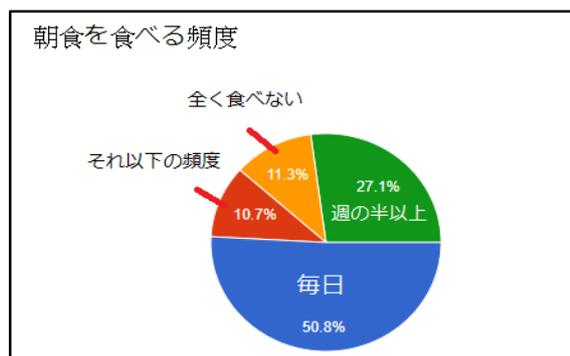


資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-4 「早餐一般用餐時間?」之調查結果

## 2. 日本人吃早餐習慣調查結果

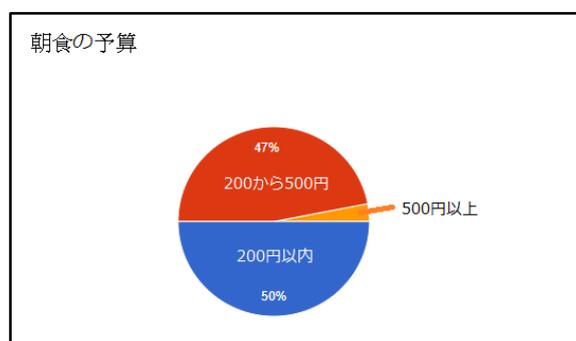
針對「Q1 朝食を食べる頻度」之問卷調查。結果顯示「毎日」50.8%，其次為「週の半以上」27.1%，比例最低為「全く食べない」11.3%。由調查結果可得知，日本一半的人都有每天吃早餐的習慣。以圖 3-4-5「朝食を食べる頻度」之問卷調查結果顯示。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-5「朝食を食べる頻度」之問卷調查結果

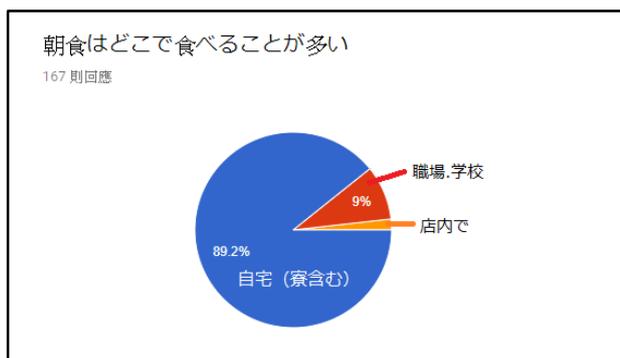
針對「Q7 朝食の予算」之問卷調查，其中「200 円以内」占 50%，第二為「200 から 500 円」47%，最後為「500 円以上」3%。實際選擇 200 円以内的人數為 83 人，選擇 200 から 500 円的人數為 78 人。此外在問卷中因未呈現「在家用餐，價格未知」的選項，因此小組推測，選項最高的「200 円以内」也包括了在家用餐的族群。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-6「朝食の予算」之問卷調查結果

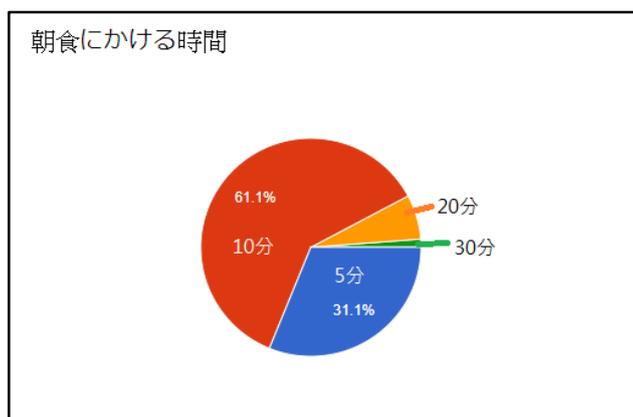
針對「Q5 朝食はどこで食べることが多い」之問卷調查。結果顯示最高為「自宅（寮含む）」占 89.2%，其次為「職場・学校」占 9%及「店内で」占 1.8%。從結果可以知道相較於台灣人習慣在外面吃早餐，日本人則相反，高達 9 成的人習慣在家吃早餐。以圖 3-4-7「朝食はどこで食べることが多い」之問卷調查結果顯示。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-7「朝食はどこで食べることが多い」之問卷調查結果

針對「Q6 朝食にかける時間」之問卷調查。其中「10分」占 61.1%，其次為「5分」占 31.1%，最後為「20分」及「30分」各占 6.6%及 1.2%。從結果中可以知道大部分的日本人吃早餐的時間為 10 分鐘，而 5 分鐘的人也占了 31.1%，相較於台灣，日本人用早餐的時間較短。



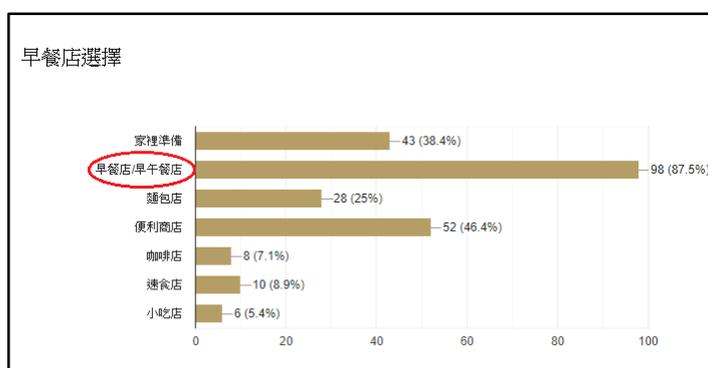
資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-8「朝食にかける時間」之問卷調查結果

## (二) 早餐的選擇取想

### 1. 台灣人的早餐選擇之調查結果

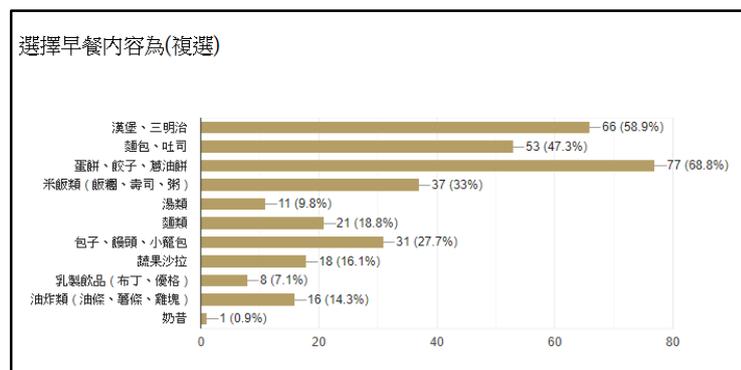
為了解在早餐選擇多樣的台灣，哪一類型的早餐最受歡迎，而提出「Q6 早餐店的選擇?(複選題)」，調查結果最高為「早餐店/早午餐店」占 87.5%，第二為「便利商店」占 45.4%，第三為「家裡準備」占 38.4。結果中可以得知台灣購買早餐時大部分的人會選擇早餐店以及早午餐店。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-9 「早餐店的選擇?」之問卷調查結果

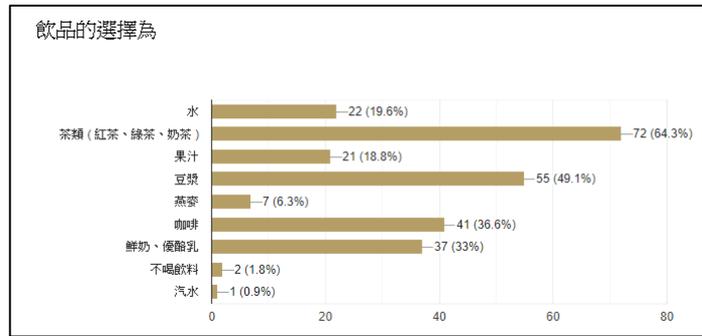
為了解台灣人早餐選擇的種類及內容而提出「Q8 早餐內容物?(複選題)」，調查比例中最高的是「蛋餅、餃子、蔥油餅」油煎類占 68.8%，其次為「漢堡、三明治」及「麵包、吐司」各占 58.9%及 47.3%。結果中可以得知蛋餅、煎餃類最為受歡迎。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-10 「早餐內容物?」之問卷調查結果

為了解台灣人對飲品的選擇為何，而提出「Q10 飲料的選擇?」，比例最高為「茶類」64.3%，其次是「豆漿」49.1%，再來是「咖啡」及「鮮奶、優酪乳」各 36.6%及 33%，其中「不喝飲料」的人只占了 1.8%，從結果得知，台灣人在享用早餐時習慣一起購買飲料作搭配，最常消費的飲品是茶類(紅茶、綠茶、奶茶)。

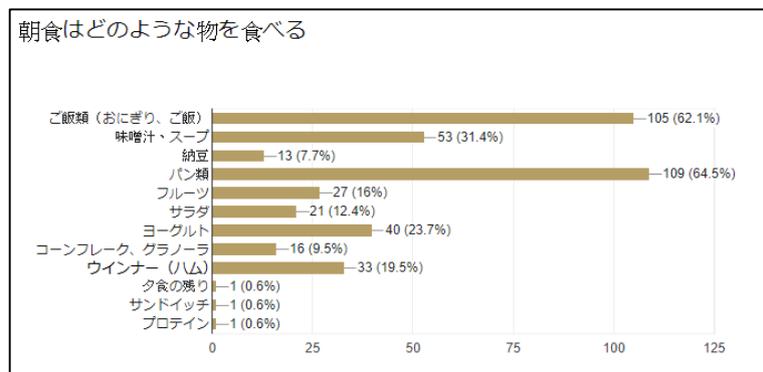


資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-11 「飲料的選擇?」之問卷調查結果

## 2. 日本人的早餐選擇之調查結果

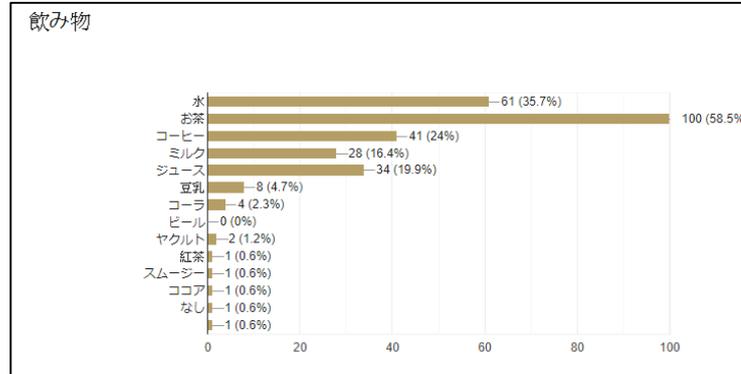
針對「Q8 朝食はどのような物を食べる」之問卷調查。結果顯示最高為「麵包類」占 64.5%，其次為「米飯類」占 62.1%，第三為「味噌湯、湯類」占 31.4%。日本從早期開始就以米為主食，從結果可以得知在現今的日本除了米飯類之外，麵包也是大多數人的選擇，甚至比米飯類的比率高出一些。



資料來源:本專題研究結果

圖 3-4-12 「朝食はどのような物を食べる」之問卷調查結果

針對「Q9 飲み物」之問卷調查結果，比例最高為「お茶」占 58.8，其次為「水」及「コーヒー」各占 35.7%及 24%。以圖 3-4-13「飲み物」之問卷調查結果顯示。



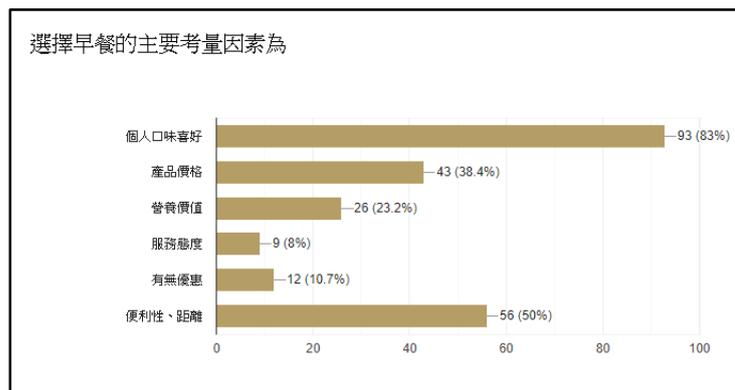
資料來源:本專題研究結果

圖 3-4-13「飲み物」之問卷調查結果

### (三) 選擇早餐時的考量因素

#### 1. 台灣人選擇早餐的主要考量

為了解台灣人在選購早餐時，考量的因素及理由為何。而提出了「Q7 選擇早餐的主要考量因素？」，比例最高的是「個人口味喜好」占 83%，其次是「便利性、距離」占 50%，再來是「產品價格」占 38.4%，最後為服務態度 8%。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-4-14 選擇早餐的主要考量因素為？」之問卷調查結果

#### 2. 日本人選擇早餐的主要考量

圖 3-4-15 為訪問日本人「朝食を食べる際に、あなたが重視していることは何ですか？」之問卷調查結果，調查結果最高為「時間をかけずに簡単に食べられる」占 36.7%，其次為結果相近的「毎日欠かさず食べる」占 30.2%，第三為「おいしいもの、また好きなものである」占 17.8%。由結果得知日本人注重簡單方便就能吃的食物，而台灣人比起日本人更注重個人口味喜好。

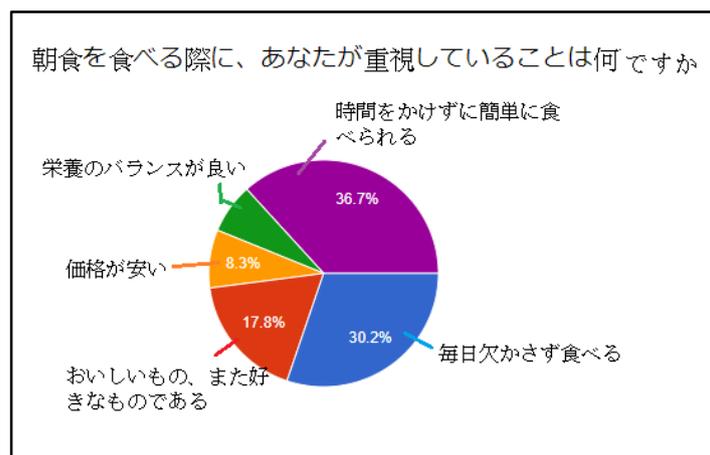


圖 3-4-15 「朝食を食べる際に、あなたが重視していることは何ですか？」之問卷調查結果

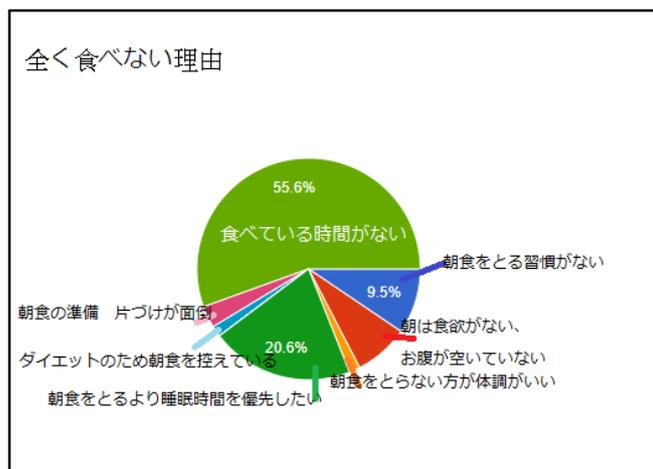
## 五、考察分析

本章節將針對第三章研究結果加以分析說明。

### (一) 早餐習慣比較

問卷一開始分別以頻率、價格、場所、時間，來調查比較兩國吃早餐的習慣。關於一個禮拜有幾天會吃早餐這個問題，兩者結果為每天吃占最多數，但選擇幾乎不吃的日本人比台灣多出 10.4%。在問卷訪問日本人的問卷中 Q3 訪問日本人不吃早餐的原因，「全く食べない理由」之問卷調查結果。一共有七個答案，排名前三的理由為，「食べている時間がない」占 55.6%，第二為「朝食をとるより睡眠時間を優先したい」占 20.6%，第三為「朝食をとる習慣がない」占 9.5%。由此可得知日本不吃早餐主要的原因為沒有時間，以圖 3-5-1

「全く食べない理由」之問卷調查結果顯示。接下來關於價格之調查，台灣為 50 元至 100 元，日本則是 200 円以內。用餐時間台灣為 10 至 20 分鐘，日本主要為 10 分鐘，而 5 分鐘則有 31.1%，相較台灣五分鐘用餐比率為 8.9%，相差了 22.2%。最後關於用餐場所，很明顯的台灣大多數的人會選擇外帶，而日本不管是自己料理或在外購買大多數都選擇在家用餐。



資料來源:本專題調查結果

圖 3-5-1 「全く食べない理由」之問卷調查結果

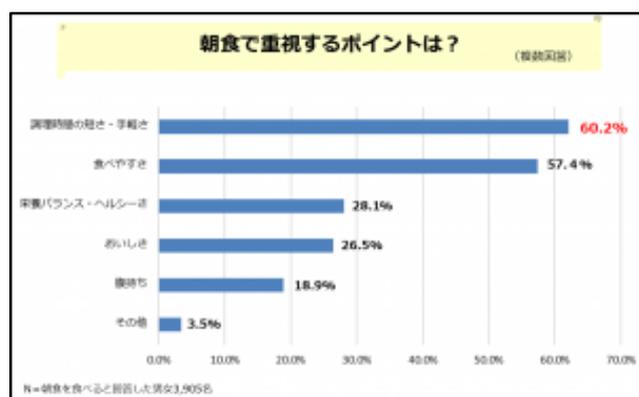
## (二) 早餐內容比較

在第二小節調查台灣及日本早餐都吃什麼，結果可以看出兩者的選擇喜好有很大的區別。台灣的調查結果顯示第一名是蛋餅、煎餃，其次是漢堡、三明治；日本的結果顯示米飯跟麵包是最高的，兩者的比率相近，但麵包略高於米飯一些。根據日本網站「ソフトブレーン・フィールド株式会社」有調查一份日本人吃早餐的問卷，在本專題第二章三小節中也有提到日本人早餐選擇以米飯及麵包這兩大類為主(p. 22)，其中選擇麵包的人又比米飯多<sup>18</sup>。因為麵包不需要準備時間以及方便食用，所以把麵包當早餐的現象越來越普及。

<sup>18</sup>引用<sup>18</sup>ソフトブレーン・フィールド株式会社: 朝食で重視するポイントは「栄養バランス」より「調理時間の短さや手軽さ」～「朝食に関するアンケート結果報告」/ 2017年8月18日～20日 / <https://www.sbfield.co.jp/press/20170912-11627/>

### (三) 選擇早餐時的考量之比較

台灣人重視食物口味高於價格及便利性。日本人最重視便利性，其高於口味、營養價值及價格。這邊引用日本網站「ソフトブレン・フィールド株式会社」比對結果。第一準備簡單、方便攜帶的食物，第二方便食用的食物，之後才是食物的營養價值及個人口味。



資料來源:ソフトブレン・フィールド株式会社

圖 3-5-2 ソフトブレン・フィールド株式会社「朝食で重視するポイントは」之問卷調查結果。<sup>19</sup>

### (四) 問卷調查結果分析比對圖

表 3-5-1 問卷調查結果分析比對

習慣	台灣	日本	結果
頻率	每天吃 56.3% 幾乎不吃 0.9%	每天吃 50.8% 幾乎不吃 11.3%	不吃早餐的人 日本較多

<sup>19</sup>引用朝食で重視するポイントは「栄養バランス」より「調理時間の短さや手軽さ」～「朝食に関するアンケート結果報告」/ 2017年8月18日～20日/

<https://www.sbfield.co.jp/press/20170912-11627/>

預算	50 元以內 23.2% 50 元~100 元 54.5% 100 元~200 元 10.7%	200 円以內 50% 200 円~500 円 47% 500 円以上 3%	日本相較花費 預算較低，因 為也包括在家 準備的族群
場所	外帶	家(宿舍)	差異
時間	5 分鐘 8.9% 10 分鐘 38.4% 20 分鐘 36.6%	5 分鐘 31.1% 10 分鐘 61.1% 20 分鐘 6.6%	日本相較台灣 用餐時間短
早餐選擇	第1、 蛋餅、餃子、蔥油餅 第2、 漢堡、三明治 第3、 麵包、吐司 最後一名:乳製品	第1、 麵包類 第2、 米飯類 第3、 味噌湯 最後一名:納豆	
早餐飲品	第1、 茶類 第2、 豆漿 第3、 咖啡 最後一名:不喝飲料	第1、 茶類 第2、 水 第3、 咖啡 最後一名:優酪乳	
購買早餐時 的主要考量	第1、 個人口味 第2、 便利性 第3、 價格	第1、 便利性 第2、 個人口味 第3、 營養價值	

### (五) 問卷反省與改進

1. 年齡層分佈過於集中在低年齡層，平均分布各個年齡層，結果會更加完整。
2. 台灣早餐種類過多，在台中以南的地區也存在很多地區性的早餐像是你牛肉湯 雞肉飯等等… 所以此份報告比較偏向台中以北的調查結果。
3. 問卷設計不夠客觀，問題不夠全面。

## 第四章 日本交換生的早餐行為

本專題以留學本校之三位日本交換生為調查訪問對象，試圖了解日本交換生的早餐習慣及對台灣早餐店接受度。首先，於第一小節說明研究方法及調查對象，並在第二小節說明訪談問卷調查之結果分析。

### 一、研究方法及調查對象

為了解日本交換生在台日兩地的早餐習慣及早餐選擇，我們先透過問卷進行調查。之後為了解日本交換生對台灣早餐接受度，我們實際帶日本交換生前往致理科技大學附近的早餐店並做口頭訪談。

交換生 M (男生) 於 107 年 2 月 26 日至 107 年 6 月 30 日留學本校應用日語學系一年級生。於 6 月 20 日 上午 10 點 40 分於致理科技大學 K21 教室進行訪談。

交換生 H (女生) 於 107 年 2 月 26 日至 107 年 6 月 30 日留學本校應用日語學系一年級生。於 6 月 20 日 上午 10 點 40 分於致理科技大學 K21 教室進行訪談。

交換生 N (男生) 於 107 年 2 月 26 日至 107 年 6 月 30 日留學本校應用日語學系一年級生。於 6 月 26 日 上午 11 點 05 分於致理科技大學 K53 教室進行訪談。

於 107 年 5 月 8 日帶日本交換生實際前往「向陽晨間飲食館」。

於 107 年 5 月 16 日帶日本交換生實際前往「永和豆漿」。

本研究問卷以留學本校之三位日本交換作為實際訪問調查對象。(詳請參見附件一至附件四)

以下針對本研究目的設計問卷：

表 4-1-1 訪談日本交換生之問卷設計及設想

問卷題目	問卷題目之設想
<p>1.1 朝食を食べる習慣がありますか？（你有吃早餐的習慣嗎？）</p> <p>1.2 一週間当たり、何日朝食を食べますか？（一個禮拜有幾天會吃早餐？）</p>	<p>《日本にいる時》</p> <p>透過這2題可以得知交換生在日吃早餐的習慣及頻率。</p>
<p>1.3 食べたら（食べるなら）、どこで食べますか？（有的話會在哪裡吃早餐？）</p> <p>1.4 誰が作りますか？（早餐是由誰準的？）</p> <p>1.5 昼ごはん和晩ごはんも同じですか？（中餐和晚餐都是嗎？）</p> <p>1.6 三食きちんと食べますか？（那你有固定吃3餐的習慣嗎？）</p>	<p>《日本にいる時》</p> <p>透過這4題可以了解日本交換生在哪裡食用以及取得早餐的方式。</p>
<p>1.7 大学の時は、実家に住んでいますか？それとも一人暮らしですか？（大學是住家裡還是外面？）</p> <p>1.8 では、高校の時に比べて大学生になった後、何か飲食の変化がありますか？例えば？（住外面的話，高中跟大學的早餐飲食習慣有什麼變化？）</p>	<p>《日本にいる時》</p> <p>透過這2題可以得知交換生是否會因為環境不同而有所改變。</p>
<p>1.9 あなたにとっては、朝食の定義はなんですか？（對你來說，早餐的定義是什麼？）</p>	<p>透過這1題可以得知日本交換生對於早餐的想法。</p>
<p>2.1 普段朝食は何を食べますか？その中で、一番好きなのはなんですか？（早餐都吃什麼？裡面最喜歡的是哪一樣？為什麼？）</p> <p>2.2 朝食を外で食べる経験はありますか？何</p>	<p>透過這5題可以得知日本交換生在早餐大多都吃什麼、在早餐的外食經驗、食用場所以及花費。對於外食及在</p>

<p>を食べますか？どこで買いますか？どこで食べますか？（有早餐外食的經驗嗎？有的話吃什麼？在哪裡購買？在哪裡吃早餐？）</p> <p>2.3 朝食の予算はだいたいいくらですか？（有的話會花多少預算在吃早餐？）</p> <p>2.4 教室で朝食を食べたことはありますか？（有在教室吃過早餐嗎？）</p> <p>2.5 家で食べるのと外で食べるのとどちらが好きですか？（認為家裡跟外食哪個比較好？）</p>	<p>家食用的偏好。</p>
<p>3.1 台湾にいる間でも、朝食をきちんと食べますか？（來台灣的這三個月有吃早餐的習慣嗎？）</p> <p>3.2 一週間に、何日朝食を食べますか？（一個禮拜有幾天會吃早餐？）</p> <p>3.3 どこで買いますか？（有的話是在那裡購買？）</p> <p>3.6 では、（その食べ物は）一週間に何回食べられますか？（一個禮拜給你選可以吃幾天？）</p>	<p>透過這4題可以得知交換生在台的早餐習慣、頻率及購買場所。</p>
<p>3.4 何か台湾式の朝食を食べましたか？どこで食べますか？（有吃過台灣傳統的早餐嗎？有的話在哪裡吃早餐？）</p> <p>3.5 台湾の朝食の中で、一番好きなのはなんですか？どうしてですか？（在你吃過的台灣</p>	<p>透過這2題可以得知交換生在台時，對於台式早餐的接受度。</p>

<p>早餐中最喜歡的是哪一樣？)</p>	
<p>4.1 台湾の学生は皆ほとんど外食していることを知っていますか？それについて、どう思いますか？（你知道台灣的學生早餐幾乎都是外食嗎？你覺得如何？）</p>	<p>藉由此 1 題可以得知交換生對於台灣學生早餐在外飲食的看法。</p>
<p>4.2 台湾では昔から朝にお粥を食べる習慣がありますか？朝にお粥を食べたことはありますか？試してみたいと思いますか？（台湾有些人早餐會吃粥，你會想嘗試嗎？）</p> <p>4.3 台湾の伝統的な朝食で焼餅と油條(あげパン)がありますが、知っていますか？試してみたいと思いますか？（你知道台灣的傳統早餐燒餅油條嗎？你會想嘗試嗎？）</p>	<p>透過這 2 題可以得知日本交換生對於不同類型的早餐是否會願意嘗試。</p>
<p>4.4 台湾に来てから、いろいろな朝食を知ったと思いますか。あなたにとっては、朝食の定義は変わりましたか？（來到台灣之後，接觸到很多早餐文化。對你來說早餐的定義有甚麼改變？）</p>	<p>藉由此 1 題可以得知日本交換生再接觸台灣早餐後是否有受到影響。</p>

## 二、研究結果

本研究為調查日本交換生在台日兩地的早餐習慣、早餐選擇及對台灣早餐店的接受度，以實際訪談日本交換生進行了解。實際訪談後，將日本交換生所觀察到台灣早餐特殊景象及飲食習慣差異總結於下。

為了解日本交換生對於早餐的定義，為此提出了「Q 1.9 あなたにとっては、朝食の定義はなんですか？(對你來說，早餐的定義是什麼?)」這個問

題。

根據三位日本交換生訪談結果，早餐的定義對 M 來說是一整天重要能量來源。對 H 來說早餐的定義是讓一天充滿一天的朝氣、頭腦清晰，是非常重要的早餐。對 N 來說是一天活動力的來源。

以上是三位交換生對於早餐的定義，接著來看三位交換生的早餐習慣以及早餐的飲食習慣。

### （一）交換生的早餐習慣

根據三位日本交換生訪談發現，H 和 N 在日本念大學期間可以說是沒有吃早餐的習慣。H 和 N 表示，在高中時期每天上課時間是固定從早上 9 點到下午 3 點，但進入大學則是每天的上課時間是不固定的，以至於吃早餐的時間漸漸減少了。此外，H 和 N 都想要多睡一點，寧可犧牲早餐來換取睡眠時間，同時也覺得為了吃早餐要早起是很麻煩所以寧可不吃早餐直接等到中午吃午餐。相較於這兩位交換生—H 和 N，另一位交換生—M 則是幾乎每天都會吃早餐。高中時期是住在家裡，都是由媽媽準備早餐。上大學後因為唸書原因搬離家裡，但是對於早餐仍然是重視的，且早餐都是自己準備。

### （二）交換生在早餐的選擇

相較於台灣，依據第三章問卷發現日本人都是在家裡吃早餐後才出門占 89.2%。日本早餐皆由女主人為家庭準備，像是傳統的和式早餐有米飯、魚及味噌湯等，受西方文化影響後，多了吐司、麵包及蛋等不同早餐種類。

依「問卷-2.1 普段朝食は何を食べますか？その中で、一番好きなのはなんですか？（早餐都吃什麼？裡面最喜歡的是哪一樣？為什麼？）」的問題，日本交換生的回答不外乎是麵包、飯糰這兩樣食物。同時我們也發現三位交換生的早餐選擇均受到家庭因素影響。其中兩位交換生—M 及 H 的媽媽都是家庭主婦，都會為家人準備好早餐。另一位交換生—N 則是因為爸爸媽媽都是職場上

班族，不會特地為子女準備早餐。因此在家庭沒有提供早餐的情況下只能到外面購買。購買早餐大多選擇便利商店、連鎖咖啡廳或是麵包店。依據日本交換生的陳述，日本人外食早餐的選擇性沒有像台灣選擇性那麼多。在交換生中——M是每天都會吃早餐，在日本早餐內容物通常是簡單的米飯類、納豆、雞蛋及香蕉，這樣的早餐可以前一天準備好且方便食用。在台灣交換的這段時間，因為都在外購買所以可以選擇自己喜歡吃的，早餐的種類選擇也變得較為多樣化。但諾時間緊迫無法慢慢吃早餐時，他會到便利商店買香蕉或能量飲來當早餐充飢。

### （三）交換生來台後接觸早餐文化的改變

根據三位日本交換生訪談發現，我們發現交換生在台交換這段期間接觸到早餐外食文化後，其中兩位在吃早餐的習慣有了改變，另外一位交換生是一直都有吃早餐的習慣，但是在早餐選擇上更為豐富多樣化。

H和N這兩位在日本是幾乎沒有吃早餐習慣，而到台灣這段期間是一星期會吃1-2次的早餐。這樣的改變是因為第一次接觸到台灣早餐外食文化後，發現台灣的早餐有各式各樣的食物可以選擇及購買，在早餐準備上就可以省去自己準備早餐的時間。

M是一直都有吃早餐的習慣，在接觸台灣早餐後，在早餐內容物選擇上而有所改變。在日本是通常是簡單的米飯類、納豆、雞蛋及香蕉作為早餐，在台灣會在早餐店購買起司蛋餅、三明治、漢堡或是便利商店購買握壽司、茶葉蛋及香蕉。

### （四）交換生看致理學生

根據我們問卷中可以發現日本人大多數都是在家(宿舍)吃完早餐才會出門上課或是上班；台灣人則是大多數都是在外購買帶著去公司或是學校吃。

根據三位日本交換生訪談結果，交換生對致理學生在上課中吃早餐的行為感到非常不可思議，這是在日本是不可能發生的事情。老師們在台上認真上

課，學生們應該也是要在台下仔細聆聽課程內容，然而學生們卻是一邊吃著早餐一邊聽老師上課，以日本交換生來看，覺得觀感很不佳、對老師也很不尊重。

我們也認為在上課吃早餐是很不禮貌的事情。但在早上上課邊吃早餐邊上課似乎是多數我們學生習以為常的事情。這一點在文化是有很大的差異。

### （五）吃粥文化的不同

交換生對於台灣人早上吃粥當作早餐的行為也同樣感到訝異。我們吃粥是受到福建閩南人的影響。在早餐吃粥普遍會搭配肉鬆、醬瓜、麵筋、皮蛋、菜圃及豆腐乳等作為早餐，吃粥對台灣人而言是習以為常的飲食習慣，但是在日本則是在生病的時候才會吃，或是在新年的第七天早餐及第六天晚餐時，食用七草粥來避邪。<sup>20</sup>

根據三位日本交換生訪談結果，我們發現日本交換生對於「粥」都有不同的看法。H表示，因為台灣和日本是有差異性，所以她會想要嘗試看看台灣這類型的食物。但是M及N則表示，他們認為會吃這食物是因為特殊年節才會吃得所以他們並不會想吃這類型的食物。

## 三、結論

從三位交換生的訪問結果得知，在日本，早餐外食文化似乎沒有像台灣一樣那麼普遍。這一點和本組的觀察是一致的。

從交換生的訪談中，我們發現了不一樣的習慣及飲食文化。接觸台灣早餐文化後，日本交換生對於台灣早餐的接受度是高的，不僅可以減少早餐準備的時間、減少飯後收拾問題，台灣還有豐富多樣的早餐種類可供選擇。由於一開始日本交換生對於台灣早餐相對陌生的，保守性會選擇自己知道或是日本原有的早餐食物，但經過實際嘗試後，對於台灣早餐便利性及價格實惠也有很好的

---

<sup>20</sup> 日本的傳統和可以避邪的美味七草粥 <http://jpninfo.com/tw/8656> 2016.03.09

評價。

我們從交換生訪談中發現了台日學生中不一樣的特徵。在課堂中吃早餐日本交換生來以不可思議來解讀這個行為及在粥文化上有不同的習慣等。三位日本交換生在台灣留學期間，體驗到兩國在習慣及文化的差異

由於與交換生的交流和相處的時間只有短短的四個月。在探索台灣早餐時，只前往兩種不同類型的早餐店，日本交換生喜好偏向早午餐類型。透過訪談日本交換生，也讓我們較能了解台日早餐飲食習慣的差異，不是透過網路資料或是報章雜誌上得知，是與日本人互動深入訪談後所取得的第一手資料。

## 第五章 結論

本專題為了了解台日早餐文化背景以及飲食習慣的差異，而進行研究調查。首先針對台灣和日本的早餐歷史著手研究，發現相較於日本，台灣早餐選擇非常豐富多元。二戰結束後進入民國時代，工商業蓬發展。帶動台灣的經濟，許多雙薪家庭逐漸增加，夫妻兩個人都必須外出工作，而無暇準備早餐，因而帶動台灣早餐外食業的發展。有許多的小吃攤販原本是中午營業，為了那些早起工作的上班族方便，而提早營業時間，進而演化成現在的早餐店。這也是促使了現在台灣早餐店文化豐富多元的其中一項原因。

而日本原先並未出現食用早餐的習慣，直到南北朝時代開始有少部分的人食用早餐，到江戶時期人們才開始有一日三餐的習慣。直到現在日本有速食業及部分咖啡店皆有提供早餐服務（例如：麥當勞有提供超值早餐），但仍然鮮少看到早餐專賣店，這一點和台灣有著非常大的差別，為了想進一步了解探究差異的原因，我們針對台日兩國進行了問卷掉進調查。

為了瞭解台日早餐的背景文化，發放了 289 份網路問卷來比較現今兩國人民早餐飲食習慣、早餐消費價格、種類的差別。我們發現台灣及日本都有吃早餐的習慣。日本習慣在家用餐，早餐種類則是以兩大類麵包及米飯為主，而台灣則習慣外帶享用，早餐種類則是偏好早餐及早午餐店販售的蛋餅及漢堡三明治。台灣在早餐購買的考量因素最注重的則是個人口味，其次以方便性為主。相反的日本最注重的是便利性，其以個人口味為考量。

最後為了解最後為了解日本交換生的早餐習慣以及早餐選擇，我們先透過問卷訪談日本交換生。此外為了解日本交換生對台灣早餐店接受度，我們實際帶交換生去早午餐類型及傳統早餐類型。日本交換生對於早午餐類型的早餐接受度很高，並且認為台灣的外食早餐店林立不僅僅可以減少準備早餐的時間，也能選購自己喜歡吃的食物。另外值得一提的是，日本交換生對於台灣學生一

邊聽老師授課一邊吃早餐這樣的行為感到非常驚訝，原來這是在日本不可能發生的事情。同時也對吃粥文化的不同感到有趣，因為在台灣會把粥當作早餐食用是很普遍的事情，然而日本吃粥是因為生病或是新年時才會吃的食物，這個部分也是台日飲食文化的一大差異。

本專題的研究結果，有許多需要改進的地方。第一點，問卷設計的內容不夠周延及客觀，未能取得更詳盡的資訊。第二點，受訪者的年齡過度集中，偏向年輕族群，無法得知各個年齡層的狀況，普遍性的現象。最後在交換生這部份受限於時間短促，沒有讓交換生體驗到台灣多類型的早餐，調查結果可能未盡客觀。這是今後進行相關研究調查時需注意及改進之處。

## 附錄一訪談問卷稿

### 朝食を食べる習慣について調査

#### (一) 日本にいる時 (在日本的時候)

- 1.1 朝食を食べる習慣がありますか？ (你有吃早餐的習慣嗎?)
- 1.2 一週間当たり、何日朝食を食べますか？ (一個禮拜有幾天會吃早餐?)
- 1.3 食べたら (食べるなら)、どこで食べますか？ (有的話會在哪裡吃餐?)
- 1.4 誰が作りますか？ (早餐是由誰準備的?)
- 1.5 昼ごはん和晩ごはんも同じですか？ (中餐和晚餐都是嗎?)
- 1.6 三食きちんと食べますか？ (那你有固定吃3餐的習慣嗎?)
- 1.7 大学の時は、実家に住んでいますか？それとも一人暮らしですか？ (大學是住家裡還是外面?)
- 1.8 では、高校の時に比べて大学生になった後、何か飲食の変化がありますか？例えば？ (住外面的話，高中跟大學的早餐飲食習慣有什麼變化?)
- 1.9 あなたにとっては、朝食の定義はなんですか？ (對你來說，早餐的定義是什麼?)

#### (二) 朝食の経験 (吃早餐的經驗)

- 2.1 普段朝食は何を食べますか？その中で、一番好きなのはなんですか？  
(早餐都吃什麼？裡面最喜歡的是哪一樣？為什麼?)
- 2.2 朝食を外で食べる経験はありますか？何を食べますか？どこで買いますか？どこで食べますか？ (有早餐外食的經驗嗎？有的話吃什麼？在哪裡購買？在哪裡吃早餐?)
- 2.3 朝食の予算はだいたいいくらですか？ (有的話會花多少預算在吃餐?)
- 2.4 教室で朝食を食べたことはありますか？ (有在教室吃過早餐嗎?)
- 2.5 家で食べるのと外で食べるのとどちらが好きですか？ (認為家裡跟外食哪個比較好?)

(三) 台湾にいる時 (在臺灣)

- 3.1 台湾にいる間でも、朝食をきちんと食べますか？（來台灣的這三個月有吃早餐的習慣嗎？）
- 3.2 一週間に、何日朝食を食べますか？（一個禮拜有幾天會吃早餐？）
- 3.3 どこで買いますか？（有的話是在那裡購買？）
- 3.4 何か台湾式の朝食を食べましたか？どこで食べますか？（有吃過台灣傳統的早餐嗎？有的話在哪裡吃早餐？）
- 3.5 台湾の朝食の中で、一番好きなのはなんですか？どうしてですか？（在你吃過的台灣早餐中最喜歡的是哪一樣？）
- 3.6 では、（その食べ物は）一週間に何回食べられますか？（一個禮拜給你選可以吃幾天？）

(四) 台湾の朝食屋 (台灣早餐)

- 4.1 台湾の学生は皆ほとんど外食していることを知っていますか？それについて、どう思いますか？（你知道台灣的學生早餐幾乎都是外食嗎？你覺得如何？）
- 4.2 台湾では昔から朝にお粥を食べる習慣がありますが、朝にお粥を食べたことはありますか？試してみたいと思いますか？（台灣有些人早餐會吃粥，你會想嘗試嗎？）
- 4.3 台湾の伝統的な朝食で焼餅と油條(あげパン) がありますが、知っていますか？試してみたいと思いますか？（你知道台灣的傳統早餐燒餅油條嗎？你會想嘗試嗎？）
- 4.4 台湾に来てから、いろいろな朝食を知ったと思いますか。あなたにとって、朝食の定義は変わりましたか？（來到台灣之後，接觸到很多早餐文化。對你來說早餐的定義有甚麼改變？）

## 附録二 訪談稿 1

対象： 來台的交換生 M

訪談時間： 107 年 6 月 20 日 上午 10 點 40

訪談地點： 致理科技大學 K21 教室

(一) 日本にいる時 (在日本的時候)

1.1 朝食を食べる習慣がありますか？

A：あります。

1.2 一週間当たり、何日朝食を食べますか？

A：ほとんど毎日食べますね。

1.3 食べたら (食べるなら)、どこで食べますか？

A：家で食べます。それで学校に行きます。

1.4 誰が作りますか？

A：自分で作ったり、スーパーの物。例えば作ってあるもの、パンとか食べますよ。

1.5 昼ごはんはと晩ごはんも同じですか？

A：昼ご飯は大体大学で、食堂で。夜は外食したり、まあ自分で作ったり。色々です。

1.6 三食きちんと食べますか？

A：食べるんですね。食べますね。

1.7 大学の時は、実家に住んでいますか？それとも一人暮らしですか？

A：一人暮らしです。

1.8 では、高校の時に比べて大学生になった後、何か飲食の変化がありますか？例えば？

A： 高校生の時は、お母さんが朝ご飯とお弁当、昼食にお弁当、後夜ご飯も作ってくれる。だから、栄養のバランスが、サラダ、ご飯、お肉など色々なちゃんと健康にいい物作ってくれる。でも一人暮らしになってから、自分の好きな物お肉ファインとか、好きな物だけ食べてて、一年生のころはすごい体調が悪かった。

1.9 あなたにとっては、朝食の定義はなんですか？

A： 朝のスタート。とても重要な物なので。僕にとっては、エネルギー、一日の始まりに必要な物です。

(二) 朝食の経験 (吃早餐的经验)

2.1 普段朝食は何を食べますか？その中で、一番好きなのはなんですか？

A： 高校生の時はごはんとサラダ、みそ汁、後は魚とか。

2.2 朝食を外で食べる経験はありますか？何を食べますか？どこで買いますか？どこで食べますか？

A： (1)ありますよ。

(2) コンビニで買う時、バナナ、お握り。でもコンビニじゃなくて普通の店で食べる時は魚、サラダとか。お弁当というより定食。(時間があつたら、定食を食べます。)

(3) コンビニに行く時は時間がない時。

(4) 食べながら、学校に行きます。日本人はあんまりしないから、ちょっと可笑しい。遅れるから。

2.3 朝食の予算はだいたいいくらですか？

A： 家で食べたら、80円ぐらい。その米はときどき親にもらえるから無料です。納豆が一番安いので買うから、30円-40円。卵はちょっと高い、30円-40円。自分で食べるなら安い。コンビニで買うならバナナ1本90円でお握り)、だから朝は190円。ついでに定食屋さんだったら、360円。

お金持っている時に行く。

2.4 教室で朝食を食べたことはありますか？

A：買って授業中に置いていることもあるけど食べないです。

2.5 家で食べるのと外で食べるのとどちらが好きですか？

A：お母さんを作ったの。

(三)台湾でいる時 (在台湾)

3.1 台湾にいる間でも、朝食をきちんと食べますか？

A：今でも食べます。

3.2 一週間に、何日朝食を食べますか？

A：五日七日。休みの日とか朝早い日に食べない。食べるようにするけど、食べれない時もあるんです。時間がないよ。

3.3 どこで買いますか？

A：学校の前とかコンビニだな、自分で。請給我這個。

3.4 何か台湾式の朝食を食べましたか？どこで食べますか？

A：台湾式の朝食かわからないけどタンピン。あれおいしかった。後、なんか包まれてたの長いちょっと…春巻じゃないけど春巻みたいな形をした。コンビニでお弁当。けど普段はお握りかバナナ。水を買う。

3.5 台湾の朝食の中で、一番好きなのはなんですか？どうしてですか？

A：学校の近くで食べれる卵の…丸の、卵とか色々入ってる。(蔥抓餅)おいしいから。

3.6 では、(その食べ物は)一週間に何回食べられますか？

A：2回でいい。たくさんは食べれない。

(四)台湾の朝食屋 (台湾早餐)

4.1 台湾の学生は皆ほとんど外食していることを知っていますか？それについて、どう思いますか？

A : 知っています。羨ましい。家で料理すると片付けなきゃいけない。なんか食べ終わった後洗わなきゃいけない、面倒くさい。日本のお店の食事はちょっと高い。だからこっちが安いと羨ましい。

4.2 台湾では昔から朝にお粥を食べる習慣がありますが、朝にお粥を食べたことはありますか？試してみたいと思いますか？

A : あります。でもあんまりない。あの七草粥と、そういうお粥を食べる時期もある。一月七日だ。日本で一月一日はお正月だ、それで一月一日から五日六日まで美味しいものをいっぱい食べるの。お肉とかお寿司を食べてて一月七日はお腹を休めますね。

4.3 台湾の伝統的な朝食で焼餅と油條(あげパン) がありますが、知っていますか？試してみたいと思いますか？

A : 食べました。美味しいですね。あれを豆乳とつけて。

4.4 台湾に来てから、いろいろな朝食を知ったと思いますか。あなたにとっては、朝食の定義は変わりましたか？

A : あまり変わらないけど、朝食は朝必要となるエネルギーという点では変わらないんだけど。日本に行った時は、簡単にご飯と納豆で終わりみたい。台湾だったら、外で買える、外食できるから、あの自分の好きな物がたくさん買える。

## 附録三 訪談稿 2

対象：來台交換生 H

訪談時間：107年6月20日 上午10點40

訪談地點：致理科技大學 K21 教室

(一)日本でいる時(在日本的時候)

1.1 朝食を食べる習慣がありますか？

A：ない、大体食べません。時間がない。高校生までは毎日食べていた。大学生は食べません。

1.2 一週間当たり、何日朝食を食べますか？

A：ない。

1.3 食べたら(食べるなら)、どこで食べますか？

A：家です。学校と外では食べない。

1.4 誰が作りますか？

A：母です。自分は作らない。

1.5 昼ごはんも晩ごはんも同じですか？

A：はい。三食とも母がつくれます。

1.6 三食はきちんと食べますか？

A：はい、高校まではちゃんとたべていた。大学は二食。

1.7 大学の時は、実家に住んでいますか？それとも一人暮らしですか？

A：実家に住んでいる。

1.8 では、高校の時に比べて大学生になった後、何か飲食の変化がありますか？例えば？

A：高校と大学に比べて、朝食食べるか食べないか。

1.9 あなたにとっては、朝食の定義はなんですか？

A :健康、元気。朝食は食べたらもっと元気になる。頭がはっきり。朝食は大事だと思う。

(一)朝食の経験 (吃早餐的經驗)

2.1 普段朝食は何を食べますか？その中で、一番好きなのはなんですか？

A : パン、ご飯とか、味噌汁、さかな、卵焼き、ふりかけ。土曜日と日曜日はパン。飲み物はお茶。ミルクは嫌い、でもコーヒーはあまりのまない。ご飯、ふりかけ。

2.2 朝食を外で食べる経験はありますか？何を食べますか？どこで買いますか？どこで食べますか？

A : (1)ある。自分と友だち、家族。

(2)マクドナルド

(3)マクドナルド

(4)家で

2.3 あったら、朝食の予算はだいたいいくらですか？

A :500 円 台湾は100-150 元。

2.4 教室で朝食を食べたことはありますか？

A : 食べことはない。日本ではみんな食べない。

2.5 あったら、家で食べるのと外で食べるのとどちらが好きですか？

A : 家がすき。

(二)台湾でいる時 (在台湾)

3.1 台湾にいる間でも、朝食をきちんと食べますか？

A : ない、でも食べたことがある。普段は食べてない。

3.2 一週間に、何日朝食を食べますか？

A : 2 日間です。

3.3 どこで買いますか？

A : 食べるならコンビニ。

3.4 何か台湾式の朝食を食べましたか？どこで食べますか？

A : タンピン、おにぎり。お粥飲んだあるって聞いて、いつてみたいなって。

3.5 台湾の朝食の中で、一番好きなのはなんですか？どうしてですか？

A : (1)タンピン。(2)日本ではない。おいしい。食べやすい。

3.6 では、(その食べ物は)一週間に何回食べられますか？

A : 1回です。

#### (四) 台湾の朝食屋 (台湾早餐)

4.1 台湾の学生は皆ほとんど外食していることを知っていますか？それについて、どう思いますか？

A : (1)知っています。(2)なくでもいいです。面倒くさくなくって、いいと思う。不健康と思う。

4.2 台湾では昔から朝にお粥を食べる習慣がありますが、朝にお粥を食べたことはありますか？試してみたいと思いますか？

A : ない。聞いたことがある。やってみたい。

4.3 台湾の伝統的な朝食で焼餅と油條(あげパン)がありますが、知っていますか？試してみたいと思いますか？

A : 知っています。

4.4 台湾に来てから、いろいろな朝食を知ったと思いますか。あなたにとっては、朝食の定義は変わりましたか？

## 附録四 訪談稿 3

対象：來台交換生 N

訪談時間：6月26日 上午11点05分

訪談地点：致理科技大學 K53 教室

1. 日本にいる時

1.1 朝食を食べる習慣がありますか？

A : 習慣がない。

1.2 一週間当たり、何日朝食を食べますか？

A : 1から2。

1.3 食べたら（食べるなら）、どこで食べますか？

A : 家で食べます。

1.4 誰が作りますか？

A : 誰も作りません。パンを食べます。

1.5 昼ごはん和晩ごはんも同じですか？

A : いいえ、昼ごはんは時々お母さんに作ってもらって、晩ごはんはきちんとお母さんが作ります。

1.6 三食きちんと食べますか？

A : いいえ。

1.7 大学の時は、実家に住んでいますか？それとも一人暮らしですか？

A : 実家に住んでいます。実家なのに、食べない。両親も仕事しているので。

1.8 では、高校の時に比べて大学生になった後、何か飲食の変化がありますか？例えば？

A : 高校生の時は、毎日朝食を食べます。パンを食べます。

大学に入ってから、ちゃんと食べない。

1.9 あなたにとっては、朝食の定義はなんですか？

A : その日一日の元気の活動力。僕にとっては、食べたほうがいいとおもいますよ。朝食を食べない時は、高血圧になり易い

2. 朝食の経験（吃早餐的经验）

2.1 普段朝食は何を食べますか？その中で、一番好きなのはなんですか？

A : (1)パンと牛乳です。(2) A : パンだけです。

2.2 朝食を外で食べる経験はありますか？何を食べますか？どこで買いますか？どこで食べますか？

A : (1)コンビニだけ。(2)パンです。(3)コンビニだけ。(4)学校のあるところ。

2.3 朝食の予算はだいたいいくらですか？

A : 120円です。

2.4 教室で朝食を食べたことはありますか？

A : 授業中は絶対食べない。休み時間に食べます。

2.5 家で食べるのと外で食べるのとどちらが好きですか？

A : 家が好きです。

台湾にいる時（在台湾）

3.1 台湾にいる間でも、朝食をきちんと食べますか？

A : きちんと食べない。

3.2 一週間に、何日朝食を食べますか？

A : 2日間です。火曜日と水曜日の朝、朝食を食べます。

3.3 どこで買いますか？

A : コンビニです。

3.4 何か台湾式の朝食を食べましたか？どこで食べますか？

A : タンピンだけ食べました。一回だけタンピン（蛋餅）を買って食べました。

3.5 台湾の朝食の中で、一番好きなのはなんですか？どうしてですか？

A : タンピンです。

3.6 では、（その食べ物は）一週間に何回食べられますか？

A : 一週間2回食べます。

#### （四）台湾の朝食屋 （台湾早餐）

4.1 台湾の学生は皆ほとんど外食していることを知っていますか？それについて、どう思いますか？

A : (1) うん、知ってる。(2) そうね、外食いいと思うけど、でも皆お金あるで。

4.2 台湾では昔から朝にお粥を食べる習慣がありますが、朝にお粥を食べたことはありますか？試してみたいと思いますか？

A : ないです。ご飯はめちゃくちゃきらいです。調子が悪い時ごはんを食べます。新年の時は七草粥を食べます。

4.3 台湾の伝統的な朝食で焼餅と油條（あげパン）がありますが、知っていますか？試してみたいと思いますか？

A : (1) 知っています。(2)

4.4 台湾に来てから、いろいろな朝食を知ったと思いますか。あなたにとって、朝食の定義は変わりましたか？

A : 何も変わりません。

## 附錄五 網路問卷

### 台日早餐飲食調查

#### (一) 台灣人填寫問卷版本

親愛的受訪者你好：

這是一份調查台灣及日本「早餐飲食習慣」的相關問卷，採匿名設計，您所填寫的任何資訊都將保密，不做任何商業用途，亦不會揭露任何可辨識之個人資訊，僅提供本研究彙整分析使用，請您安心作答。

本卷所有問題都無標準答案或對錯，回答時請依您第一直覺來作答。

感謝您抽空時間幫我們填寫問卷。

敬祝 身體健康，事事如意！

致理科技大學應用日語系

專題生：台日早餐文化全體成員

1. 平時會吃早餐嗎？  會  不會
2. 一個禮拜有幾天會吃早餐？  每天吃  偶爾吃 3-4 天  很少吃 1-2 天  
 幾乎不吃
3. 平均花費多少錢購買早餐？ 家人準備，價格未知  50 元 以內  50 元至 100 元  100 元至 200 元  200 元以上
4. 通常選擇內用或外帶？  內用  外帶  無(家人準備)
5. 早餐一般用餐時間為  5 分鐘以內  10 分鐘  20 分鐘  30 分鐘以上
6. 早餐店面的選擇  家裡準備  早餐店/早午餐店  麵包店  便利商店  咖啡店  速食店  小吃店

7. 選擇早餐的主要考量因素為  個人口味喜好  產品價格  營養價值  
 便利性、距離  服務態度  有無優惠
8. 選擇早餐內容為  漢堡、三明治  麵包、吐司  蛋餅、餃子、蔥油餅  
 米飯類 ( 飯糰、壽司、粥 )  湯類  麵類  包子、饅頭、小籠包  
 蔬果沙拉  油炸類(薯條、薯餅、雞塊等)  乳製飲品 ( 布丁、優格 )
9. 飲品的選擇為  水  茶類 ( 紅茶、綠茶、奶茶 )  果汁  豆漿  
 燕麥  咖啡  鮮奶、優酪乳  不喝飲料  其他
10. 哪些因素有可能會讓你前往一家平常沒吃過的早餐店  裝潢  新開幕  
 口碑評價良好  時間充裕  正值優惠促銷
11. 請問你去日本旅遊時，早餐的選擇為  飯店內附的早餐  便利商店   
 咖啡廳  速食店  沒去過日本
12. 請問在日本出現了台式口味(蛋餅)的早餐店，你會進去消費嗎？  會  
 不會  沒去過日本不清楚
13. 原因是  想吃看看口味跟台灣不一樣  覺得親切，熟悉的味道   
 在台灣就吃得到了並不會特別去消費  因為日本沒有早餐店

## 台日早餐飲食調査

### (二) 日本人填寫問卷版本

こんにちは。

私たちは台湾の致理科技大学応用日本語学科の学生です。

このたび、卒業研究のテーマを選ぶにあたって、日本と台湾の朝食文化に着目しました。

日本と台湾の朝食文化には大きな違いがあると言われていています。

そこで、本研究では日本の方々を対象として、

朝食を食べる習慣、場所、種類などに関わるアンケートを行うことにしました。

また、日本での朝食店の展開の可能性についても考察を加える予定です。

なお、ご回答いただいたアンケート結果は統計的に処理し、卒業研究にのみ利用させていただきます。

どうかご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

1. 朝食を食べる頻度  毎日  週の半以上  それ以下の頻度  全く食べない
2. 食べる理由  朝食をとる習慣があるから  とにかくお腹に何か入れること  頭の働き 集中力を高めるため  準備に時間のかからないもの  栄養補給のため
3. 全く食べない理由  朝食をとる習慣がない  朝は食欲がない、お腹が空いていない  朝食をとらない方が体調がいい  朝食をとるより睡眠時間を優先したい  食べている時間がない  ダイエットのため朝食を控えている  朝食の準備 片付けが面倒
4. 朝食は誰が用意をすることが多い  自分で作る  家族が作る  コンビニなどで買う  社食、学食  カフェやファミレス
5. 朝食はどこで食べる人が多い  自宅（寮含む）  職場・学校  店内で

6. 朝食にかける時間 5分以内 20分以内 30分以内 30分以上
7. 朝食の予算 200円以内 200から500円 500円以上
8. 朝食はどのような物を食べる ご飯類（おにぎり、ご飯） 味噌汁、スープ 納豆 パン類 ウインナー（ハム、ソーセージ） フルーツ サラダ ヨーグルト コーンフレーク、グラノーラ
9. 飲み物 水 お茶 コーヒー ミルク ジュース 豆乳 コーラ ビール
10. 朝食を食べる際に、あなたが重視していることは何ですか。 毎日欠かさず食べる おいしいもの、または好きなものである 価格が安い 栄養のバランスが良い 時間をかけずに簡単に食べられる

## 工作進度表

開 會 日 期	工 作 進 度
106 年 12 月 9 日	第一次與專題指導老師討論
106 年 12 月 至 107 年 3 月	探討主題
107 年 3 月 11 日	暫定以伴手禮為主題
107 年 3 月 25 日	確定以台日早餐文化為主題
107 年 4 月 19 日	與專題老師確認主題並討論
107 年 4 月 23 日	研究動機、研究目的、研究架構
107 年 4 月 26 日	繳交畢業專題報告計畫書
107 年 4 月 30 日	製作問卷、準備訪查資料
107 年 5 月	收集台日早餐相關資料
107 年 6 月 20 日	訪問交換生林跟彩希
107 年 6 月 26 日	訪問交換生野中
107 年 6 月 28 日-29 日	統整資料
107 年 7 月	設計網路問卷
107 年 8 月	蒐集台日早餐相關資料
107 年 10 月中旬	發 google 表單網路問卷
107 年 11 月初	回收 google 表單網路問卷
107 年 11 月初旬至中旬	結論、統整

## 參考文獻

1. 親子寶貝館，〈為什麼日本人如此重視孩子的早餐？原來是因為「這個原因」，趕快分享給各個媽媽知道！〉，<http://babyonea.com/3782/>， 2018/4/23
2. 日本人都自己做早餐？比起白飯選擇麵包的人比較多！日本人早餐習慣大調查 <https://livejapan.com/zh-tw/article-a0001278/> 2018.09.20
3. 在日本吃飯一天要花多少錢呢？日本旅遊前必知超「食」資訊！  
[https://livejapan.com/zh-tw/in-tokyo\\_train\\_station/article-a0001199/](https://livejapan.com/zh-tw/in-tokyo_train_station/article-a0001199/) 2018.11.25
4. 沒說你不知道的台灣早餐史 <http://www.tai-way.com/2016/08/14/296/>
5. 日本好奇妙，居然沒有早餐店！日本人早餐吃什麼？(西式早餐篇)  
[https://livejapan.com/zh-tw/in-tokyo\\_train\\_station/article-a0000963/](https://livejapan.com/zh-tw/in-tokyo_train_station/article-a0000963/) 2018.05.07
6. 民以食為天之台日早餐大對決  
<https://www.ettoday.net/news/20170804/981084.htm> 2017.08.04
7. 成功人士的背後 都有「早起」好習慣  
<https://health.udn.com/health/story/6039/365909> 2013.07.30
8. 發現台灣最早的三家咖啡店 <http://refinedcafe.blogspot.com/2017/09/blog-post.html> 2017.09.19
9. 朝からガッツリ？ 毎日朝食を食べる人は全体の 69%だった  
<https://www.sankei.com/smp/economy/news/170613/pr11706130117-s1.html>  
2017.06.13
10. これってしたことある？ あなたは少数派 or 多数派？ ～朝食編～  
<http://katte2q.com/surprise/6730/> 2017.05.19

## 組員工作分配表

題目：台日早餐飲食文化

組長：范巧雨

組員：葉晉辰、彭瑋苓、鍾貞慧

組員 工作	范巧雨	彭瑋苓	葉晉辰	鍾貞慧
中文摘要	✓	✓		
日文摘要	✓	✓		
第一章	✓			
第二章		✓		✓
第三章	✓			
第四章			✓	
第五章	✓	✓	✓	✓
資料收集	✓	✓	✓	✓
問卷設計	✓	✓	✓	✓
訪談交換生	✓	✓	✓	
排版	✓		✓	
校對			✓	
統整			✓	
PPT 製作	✓	✓	✓	✓
講稿	✓	✓	✓	✓
海報製作	✓		✓	

填表日期 2019 年 01 月

## 專題報告修正要點

### 評審老師建議

1. 第二章-歷史年代觀念要清楚及排序要正確。
2. 交換生不可以全名出現，要使用代號。
3. 要旨及結論要修正。

### 修正要點

1. 已將歷史年代修正及排序正確。
2. 交換生以代號表示。
3. 要旨及結論都完成修正。