Manulife
マニュライフ生命

ちょこっと通信

vol.32
November
2026

素朴なギモン 何が違うの？

ビュッフェとバイキング

たくさんの料理の中から好きなものを自由に選んで食べる、それが醍醐味のビュッフェやバイキング。どちらも“食べ放題”と思っていませんか？ビュッフェはもともと立食スタイルやセルフ形式の食事を意味する言葉です。フランスでは宴会などで料理を並べた飾り棚（＝ビュッフェ）から、好きな料理を選んで取り分ける食事形式が行われていたそうで、それが由来とされています。必ずしも食べ放題というわけではなく、取った分だけ支払うスタイルもあります。一方のバイキングは、日本生まれの和製英語。決まった料金を支払って、好きな料理を好きなだけ食べる、いわゆる食べ放題形式を指します。デンマークの食事スタイル「スモーガスボード」にヒントを得て、1957年に帝国ホテルが始めたサービスとのこと。おいしそうな料理が並んでいると、ついついあれもこれもとお皿にのせてしまいがちですが、食べきれずに残してしまう可能性も高くなります。食べきれる分だけ取って、食べ終えてからおかわりの料理を取りに行くようにしましょう。



暮らしのAI活用法

献立＆買い物メモを作る

毎日の献立に迷ったら、ここ数日のメニューをAIに伝えて「今夜の献立を考えて」と頼んでみましょう。これまでの献立を参考に、ぴったりのメニューを提案してくれます。そのメニューをもとに「レシピ」や「買い物リスト」を作ってもらえば、買い物や料理にかかる時間も手間も大幅にカットできますよ。ぜひ試してみてください。



なるほど！日本語トリビア

「ちぐはぐ」の意外な由来とは？

物事がうまく噛み合わないことを指す「ちぐはぐ」という表現は、実は江戸時代の職人が使う道具に由来した言葉。釘を打つ金槌である「鎮具（ちぐ）」と、釘を抜く「破具（はぐ）」。用途が正反対の道具を交互に持ち替えて作業する様子を「ちぐはぐ打ち」と呼んだことが語源です。何気ない職人の所作が言葉として定着するなんて、江戸の粋な息遣いが伝わってきて面白いですね。



本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。 編集・制作：港北メディアサービス

マニュライフ生命保険株式会社

マニュライフ生命コールセンター
0120-063-730
受付時間9:00～17:00（土日祝・12/31～1/3は除く）

本社：〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階
公式ウェブサイト：www.manulife.co.jp

●担当は