

アメリカ人が毎日使ってる！

シンプルな定番セリフ



ランチタイムの表現

聞き流し

50



アメリカ人が毎日使ってる！

シンプルな定番セリフ 50

【ランチタイムの表現】

01 What are you having for lunch today?

「今日のランチは何にするの？」



have ○○ for lunch で「ランチに○○を食べる」という意味を表す定番表現だよ。
例えば I'll have ramen for lunch today. なら「今日のランチはラーメンを食べる」という意味になるね。

02 This looks delicious!

「これ、おいしそう！」



look ~ は主語が「~のように見える」という様態や状態を表すことができるよ。

03 Oh, I'm starving!

「あ～、お腹がペコペコ！」



starve は「餓死する」という意味で、I'm starving. は「餓死しそうなほどお腹がペコペコにへっている」という誇張表現だよ。

04 Did you try that new place down the street?

「この先の新しいお店に行った？」



down the street は「この通りの先」「この先」という意味の定番パーツだよ。

05 I brought my own lunch today.

「今日は自分でお弁当を持ってきたよ」



bring one's own lunch は「自分でお弁当を持ってくる」という意味の定番表現なんだ。

06 Do you want to grab lunch together?

「お昼、一緒に食べますか？」



grab lunch は「昼食をサツととる」という意味。

07 I'm in the mood for something spicy.

「何かスパイシーなものが食べたい気分」



(be) in the mood for ~ は「～な気分」つという意味。something spicy は「何かスパイシーな食べ物」「何か辛い食べ物」つという意味だね。

08 I'm craving some comfort food.

「ホッとする味の料理がすごく食べたい」



crave ~ は「～をととても欲しがる・切望する」つという意味、comfort food は、例えば田舎料理や「おふくろの味」のように、食べて心がホッとするような、そんなやさしい味の料理のことを言うよ。

09 It's about time for lunch. Let's grab a bite.

「そろそろ昼食の時間だ。食べに行こう」



It's about time for ○○. は「そろそろ○○の時間だ」という意味の定番フォームだよ。grab a bite は「サッと食べる」という意味。

10 I'm trying to eat healthier.

「より健康的なものを食べるようにしているんだ」



eat healthy は「健康的なものを食べる」という意味だよ。

11 I'm not too hungry, just a light snack is enough.

「あまりお腹が減っていないから、軽めのもので十分かな」



I'm not too hungry. は「あまりお腹が空いていない」という意味の定番セリフだよ。

12 What's good on the menu here?

「このメニューでは何がおススメ？」



good on the menu は「メニューのおすすめ料理」という意味だよ。

13 I love this place, the food is always great.

「このお店、大好き。いつも料理が美味しいよね」



this place で「このお店」「このお店」っていう意味になるよ。

14 I'm trying something new today.

「今日は何か新しいものに挑戦してみようかな」



something new は「何か新しいもの」っていう意味。something は後から修飾するんだ(new something とは言わないよ)。

15 I'm so ready for this lunch break!

「このランチタイムを心待ちにしていたよ！」



I'm so ready for ~ は「~を待ちに待った」「~を心待ちにしていた」という意味の定番表現だよ。

16 I've been looking forward to this lunch all morning.

「午前中ずっとこのランチを楽しみにしていたんだ」



(be) looking forward to ~ は「~を楽しみにしている」という意味、all morning は「午前中ずっと」という意味の定番パーツだね。

17 I'm not a fan of this dish.

「この料理はあんまり好きじゃないな」



I'm not a fan of ~ は「～があまり好きではない」という意味の定番表現。

18 I'll have what you're having.

「あなたと同じものを注文しよう」



I'll have ~. は「～を注文する」「～をお願いします」という意味の定番表現だよ。レストランやバー、ファストフード店等で料理の注文時に使うことができるんだ。

19 I'm all about salads this week.

「今週はサラダをメインにしているんだ」



I'm all about ~ は「~を中心にする」「~に夢中だ・目が無い」っていう意味。ここでは I'm all about salads this week. で「今週は(野菜を食べたいので)サラダをメインに食事をしている」といった意味になるよ。

20 What's your favorite lunch spot around here?

「この辺であなたのお気に入りのランチのお店はどこ？」



lunch spot は要するに「ランチのお店」「ランチをとる場所」のこと。

21 I have a sweet tooth today.

「今日は甘いものが食べたいな」



have a sweet tooth は「甘党である」「甘いものが好き」っていう意味だよ。

22 I can't decide! Everything looks good!

「決められないよ！全部おいしそう！」



can't decide は「決められない」、look good は主語が「よく見える」「おいしそうに見える」っていう意味だね。

23 This restaurant is always packed during lunchtime.

「お昼時、このレストランはいつも満員だね」



(be) packed は「いっぱい詰まった」「すし詰め」「満員」っていう意味だよ

24 Let's order something to share.

「一緒に食べられるものを注文しようよ」



something to share は「シェア出来るもの」「一緒に分けて食べることが出来るもの」っていう意味になるよ。

25 I can't decide between these two options.

「どっちにしようか決められないんだ」



two options は「二つの選択肢」のことで、それを can't decide「決められない」っていう意味だね。これはランチに限らず、色々なシチュエーションで使えるからセリフ丸ごと覚えておくといいよ。

26 What's the special for today?

「今日のおすすめ料理は何ですか？」



special for today は「今日のおすすめ(料理)」っていう意味だね。

27 I'm trying to cut back on carbs.

「炭水化物を摂らないようにしているんだ」



cut back on は「～の量を減らす」「～を削減する」っていう意味だよ。cut down on ～と同じような意味だね。

28 Ugh, I forgot my lunch at home.

「うわっ、家にお弁当忘れてきちゃった」



forget ○○ at home は「家に○○を置き忘れる」っていう意味だね。

29 I'm trying to be more mindful about what I eat.

「自分が食べるものにもっと気を使うようになっているんだ」



(be) more mindful about ~ は「～についてもっと気を使う・注意を向ける」っていう意味になるよ。

30 I'm so hungry, I could eat a horse!

「お腹が空いた、もうペコペコだよ！」



I could eat a horse. を直訳すれば「馬一頭食べられるかも」ってことだけど、それぐらい「超おなかが空いた！」っていう比喩の表現だね。英語って面白いね！

31 Let's split the bill.

「割り勘にしよう」



split the bill は「勘定を分ける」、つまり「割り勘にする」という意味だね。

32 I'm not hungry, but I'll just nibble on something.

「お腹空いてないけど、ちょっとだけ食べるよ」



nibble on ~ は「~をかじる」という意味、要するに「ちょっとだけ食べる」とのことだね。

33 I'm avoiding fried food for a while.

「しばらく揚げ物は避けているんだ」



avoid ~ は「～を避ける」っていう意味。それから for a while は「しばらくの間」っていう意味の定番パーツだよ。

34 This is my cheat day, I'm going all out!

「今日はダイエットはお休みの日だから食べるぞ
～！」



cheat day は「ダイエットの休みの日」っていう意味だよ。go all out は「全力を出す」「ガチ(本気)でいく」っていう意味で、ここでは「思いっきり食べるぞ！」っていう意味になるよ。

35 Let's get something quick and get back to work.

「何かパッと食べて仕事に戻ろう」



get back to work は「仕事に戻る」っていう意味。

36 Can I have a water, please?

「お水を頂けますか？」



Can I have ○○, please? は「○○を頂けますか？」っていう意味の定番フォームだね。Could I have ～ とするとより丁寧になるよ。

37 I'm glad it's finally lunchtime!

「ようやく昼休みになって嬉しい！」



finally は「ついに」「ようやく」「最終的に」という意味の副詞だよ。

38 I haven't had Mexican food in ages.

「もう長いことメキシコ料理を食べていないなあ」



haven't had ○○ in ages は「長い間○○を食べていない」という意味だよ。

39 This soup is really hitting the spot!

「このスープはマジで旨いね！」



hit the spot は食べ物や料理が「メッチャ旨い！」っていう意味だよ。

40 Can I have a to-go box, please?

「お持ち帰り用の箱を頂けますか？」



to-go box はテイクアウトやデリバリーに使う「お持ち帰り用の箱」のことだよ。

41 I'll skip dessert today, I'm too full.

「今日はデザートはパスするよ、お腹いっぱいだから」



skip ~ は「~をパスする(一回休む)」という意味だね。I'm full. は「お腹がいっぱい」ってことだよ。

42 I'm on a diet, so I have to be careful for what I eat.

「ダイエット中なので、食べ物には気を付けないと」



(be) on a diet は「ダイエット中である」って意味だよ。

43 I'm trying to stay away from soda.

「炭酸飲料を飲まないようにしているんだ」



stay away from ~ は「~から離れている」「~を避ける」っていう意味、soda はいわゆる「炭酸飲料」のことだね。

44 I was so hungry that I ate a whole pizza!

「あまりにもお腹が空いていたのでピザ一枚ペロリ！」



so ~ that ... は「とても~なので…だ」っていう構文だね。a whole pizza は「ピザ一枚全部」っていう意味だよ。

45 I'm trying to cut down on sugar.

「糖분을控えるようにしているんだ」



cut down on ~ は「～の量を減らす」「～を削減する」っていう意味。cut back on と同じような意味だよ。

46 A salad is enough, because I had a big breakfast.

「朝食を食べ過ぎたから、サラダで十分だ」



have a big breakfast は「朝食をたくさんとる」っていう意味だよ。もちろん have a big lunch なら「昼食をたくさんとる」、have a big dinner なら「夕食をたくさんとる」っていう意味になるよ。

47 I'm tired of leftovers for lunch.

「昼食に前日の残り物を食べるのに飽きたよ」



(be) tired of ~ は「～に飽きる」「～にウンザリする」っていう意味。もっと強めに言うなら (be) sick of ~ なんていうのもあるよ。leftovers は「残り物」のこと。

48 I'll have something to perk me up for the afternoon.

「午後に向けて気合を入れられるものを食べよう」



perk someone up は「(人を)元気づける・気合を入れる」っていう意味だよ。

49 I'll have what I had last time, it was great!

「前に食べたのにするよ、あれ美味しかったんだ！」



what I had last time は、ここでは「前回食べた料理」という意味になるよ。

50 I'm on a tight budget, so I brought my own lunch.

「節約中だから、自分でお弁当を持ってきたんだ」



(be) on a tight budget は「予算がきつい」「節約中である」という意味。