

# 外幣和兌換

無論何種通貨貨幣都可以攜帶進出日本。但是如果攜帶的是 100 萬日元以上的，或者是與其等值的支票和有價證券時，則必須向海關申報。

日本的貨幣單位是日元(即日文中的"圓")。日元的硬幣有 1 圓、5 圓、50 圓、100 圓、500 圓五種。日元的紙幣有 1,000 圓、2,000 圓、5,000 圓和 1 萬圓四種。



在外匯兌換銀行或者其它法定的外匯現金兌換處都可以將外幣兌換成日元。在主要的國際機場，也有為旅客提供貨幣兌換服務的外匯兌換窗口。外匯的兌換率是隨外匯市場行情的波動每天都有變動的。

## 旅行支票和信用卡

旅行支票在各大銀行、酒店、旅館和大城市的商場內都可以使用。AMERICAN EXPRESS、VISA、DINERS CARD 和 MASTER CARD 等國際性的信用卡，在旅行支票能使用的地方，這些信用卡也能照樣使用。需要提醒大家的是，如果您是到大城市以外的地方去旅行，還是事先備好現金為好。

## 自動提款機

自動提款機(ATM)一般在日本全國的城市裡都能使用，但是這些 ATM 大部分都不接受日本境外發行的信用卡和現金提款卡，而且提供服務的時間也是有限的。

這些大部分的 ATM 只能在銀行營業的時間段內使用。城市裡，平日 18:00 到 20:00 為止的時間段內，有些地方的 ATM 或許還能使用(但是周末的時候大多數的地方只營業到星期六上午為止)。

不同的信用卡公司所發行的信用卡在 ATM 上的使用情況是隨 ATM 機器的設置地點和使用時間而不同的，請各位務必事先向信用卡公司了解清楚。

### 通過日本郵局／日本郵貯銀行的ATM提款

在日本全國各地的郵局或郵貯銀行分店內設置的 ATM(約 26,000 台)都設有可以使用 Visa、MasterCard、美國運通卡、JCB、銀聯卡、Diners Club 等信用卡提取現金的服務(International ATM Service)

### 通過 7-11 銀行的ATM提款暢遊日本

現時，您可透過日本全國 7-11 便利店內的 14,000 多部 7 銀行 ATM (自動櫃員機)，使用您的信用卡或銀行提款卡提取日元現金啦！凡印有《Visa》、《Plus》、《美國運通卡》、《JCB》、《銀聯卡》、《Discover》及《Diners Club》標誌的信用卡或銀行提款卡，都可以在 7 銀行 ATM 提款(\*有些銀行卡可能不能使用\*)。7 銀行 ATM 設置在成田機場、羽田機場、關西機場、新千歲機場等日本國內主要機場、全國各旅遊景點、酒店附近等的 7-11 便利店內。

今後，只要是身在日本，急需日元現金，就可以找尋身邊的 7-11 便利店

\* 所有由海外銀行簽發的 MasterCard、Cirrus、Maestro 及其聯營的提款卡及信用卡，均不再被接受於 7 銀行旗下的提款機提取日圓現金及作餘額查詢等服務，敬請留意。

## 國定假日/營業時間

日期	2010 年	2011 年	名稱與涵義
1 月 1 日			元旦 慶祝一年的開始。
1 月的第 2 個星期一	1 月 11 日	1 月 10 日	成人節 祝福與鼓勵自覺已踏入成年, 預備闖開自己世界的年輕人。
2 月 11 日			建國紀念日 紀念國家的成立及培養愛國之心
3 月 20 日 (或者 21 日)	3 月 21 日	3 月 21 日	春分節 讚揚大自然, 向生物表愛心。
4 月 29 日			昭和日 回顧那經過動盪的歲月, 成就了復興的昭和時代, 評想國家的將來。
5 月 3 日			憲法紀念日 紀念日本憲法的施行, 期望國家的成長。
5 月 4 日			綠色日 親近大自然, 同時對其恩惠表示感謝, 培育豐富的心靈。
5 月 5 日			兒童節 重視兒童的人格, 創造兒童的幸福, 同時向母親表示感謝。
7 月的第 3 個星期一	7 月 19 日	7 月 18 日	海洋節 感謝海洋的恩惠, 同時祝願海洋國日本的繁榮。
9 月的第 3 個星期一	9 月 20 日	9 月 19 日	敬老節 感謝多年來盡心貢獻社会的長者, 並祝願他們長壽。
9 月 23 日(或者 24 日)	9 月 23 日	9 月 23 日	秋分節 向祖先表示尊敬和紀念已故之親人。
10 月的第 2 個星期一	10 月 11 日	10 月 10 日	健康體育節 了解運動, 培育健康的身心。
11 月 3 日			文化節 愛護自由與和平, 推廣文化。
11 月 23 日			勞動感謝節 尊重勤勞及慶祝生產, 國民間互相感謝。
12 月 23 日			天皇誕辰 慶祝天皇壽辰。

### 國定假日

- 當國定假日適逢星期天時, 翌日補假一天。
- 夾在兩個國定假日之間的平日(星期天和補充假日除外)成為假日。
- 12 月 25 日(聖誕節)不是日本的節日
- 12 月 29 日到 1 月 3 日期間日本的政府機關和企業都不辦公。

## 營業時間

	平日	星期六	星期日和國定假日
銀行	09:00 - 15:00	關門	關門
郵局*	09:00 - 17:00	關門	關門
百貨商店*	11:00- 20:00	10:00 – 20:00	10:00 – 20:00
商店	10:00 - 20:00	10:00 - 20:00	10:00 - 20:00
博物館、美術館*	10:00 - 17:00	10:00 - 17:00	10:00 - 17:00
事務所	09:00 - 17:00	關門	關門

- 有部分主要郵局全年照常營業。
- 幾乎所有的百貨商店每個月大約有 2、3 個平日休息的。
- 大部分的美術館和博物館星期一都休息。

## 稅金

在日本, 無論您消費了什麼, 日本政府都要征收您支付額 5% 的消費稅。

## 服務費

您在酒店或餐館等處的消費, 除了要支付消費稅以外, 有些地方可能還要另外收取您消費額 10% 到 15% 的服務費。

## 小費

在日本沒有收取小費的習慣。

## 電壓

日本的電壓是 100 伏的。頻率有兩種, 東日本的頻率是 50Hz; 在包括名古屋、京都和大阪在內的西日本的頻率是 60Hz。

當您使用自帶的電吹風、旅行用電熨斗和電鬚刨之類的電器用品時, 這些電器應該是可以調節電壓的, 否則您就得另外帶上變壓器(火牛)。

## 插座

日本的用電插座是雙平腳插座。圓柱形插頭和三平腳插座插頭在日本是無法使用的。建議您事先買好轉換插頭。

## 飲水

日本的自來水在國內任何地方都是可以直接飲用的。  
礦泉水在超級市場和方便商店等處很容易買得到。

## 撥打日本國內電話的方法

日本的電話號碼由三個部分組成。

[例如: 03(區號)+1234(局號)+5678(受話人號碼)]

在日本, 到處都有公用電話。這些電話機的顏色大部分是綠色或是灰色的, 可以使用 10 日元、100 日元的硬幣和專用的電話卡撥打電話。電話卡可以在方便商店 和

車站的小賣店內購買。在同一通話區域內的電話費是每分鐘 10 日元。需要提醒您注意的是，如果您用 100 日元的硬幣打電話的話是沒有零錢找給您的。

### 主要城市的電話區號

札幌	011
仙台	022
新瀉	025
埼玉	048
千葉	043
成田	0476
東京	03
橫濱	045
名古屋	052
奈良	0742
京都	075
大阪	06
神戶	078
廣島	082
福岡	092
大分	0975
那霸	098

### 手機

日本的手機電話系統不能與他國的手機系統進行互換。因此除了某些特殊的手機種類(衛星電話)之外，您的手機在日本不能使用。來日之後如想使用手機，可以利用租借電話。在成田機場和關西機場等地，都有組接手機的商店。

### 緊急電話

警察局 110

火警、救護車 119

警察局英語熱線 3501-0110

在緊急情況下，可以直接使用公用電話，無須投入 10 日元 的硬幣。只要先按下紅色按鈕就可以打電話。如果您需要看 醫生或者需要急救，請與飯店服務台聯繫，或者請周圍的人 幫助。

“請送我去看醫生”的日語是“Isha ni tsurete itte kudasai”，

“請叫醫生來”的日語是“Isha o yonde kudasai”。

## 醫療服務

東京的醫療問詢電話是 5285-8181(英語、漢語、韓語、泰語和西班牙語) 日本的醫療服務和設施都具備很高的國際水準。

在東京可以使用英語的醫生和醫院

通常從星期一至星期五，醫院的服務台從上午 8 時 30 分至 11 時提供服務。

## 綜合醫院

1. 聖母病院(Seibo Byoin):郵編 161-8521 東京都新宿區中落合 2-5-1 電話. (03) 3951-1111.
2. 日本紅十字社醫療中心(Nihon Sekijujisha Iryo Center):郵編 150-8935 東京都澀谷區廣尾 4-1-22 Shibuya-ku, Tokyo 150-8935. 電話. (03) 3400-1311.
3. 聖路加病院(Seiroka Byoin):郵編 104-8560 東京都中央區明石町 9-1 電話(03) 3541-5151.
4. 東京衛生病院(Tokyo Eisei Byoin):郵編 167-0032 東京都杉並區天沼 3-17-3 電話. (03) 3392-6151.

## 遺失物品

如果您將包裹等物品遺忘在車站或者其他公共場所，可以到 站長室或就近的派出所尋求英語協助。如果遺忘在出租汽車 上，請到飯店服務台查詢，出租汽車司機經常將物品送回到您住的飯店。

## 地理

日本位於亞洲大陸東邊的太平洋上。日本的國土面積是 377,873 平方公里，整個國土由四個主要島嶼組成，在這四個島嶼的周圍還有約 4,000 多個小島。

日本的國土面積大致相當於德國和瑞士這兩個國家面積的總和，與美國的加利福尼亞州相比要稍微小一點。這四個主要島嶼的面積如下。

北海道(位于日本北方的島嶼)	83,000 平方公里
本州(本島)	231,000 平方公里
四國(是四個島嶼中最小的)	19,000 平方公里
九州(位于日本南端的島嶼)	42,000 平方公里

日本的地理特徵是海岸線複雜多變、火山眾多和峽谷深邃。這些都使得在世界上眾多國家中，日本成了人們非得一見不可的國家之一。

## 人口

日本有 1 億 2,600 萬以上人口。日本國民大多居住在城市里人口密集的地方。首都東京有約有 1,200 萬居民。

國內主要城市的人口(概數)

東京	12,059,000 人
橫濱	3,426,000 人
大阪	2,598,000 人
名古屋	2,171,000 人
札幌	1,822,000 人
神戶	1,493,000 人
福岡	1,290,000 人
琦玉	1,023,000 人
仙台	1,008,000 人

## 語言

在日本，通用的語言雖然只有日語一種，但是幾乎所有的日本人在接受義務教育的時候都學過英語。

所以您只要說英語，並且說得慢些、清楚些，日本人大多都能聽得懂。

# 氣候

日本的氣候四季分明，每個季節都有其吸引人的地方。觀光旅遊的最好季節是春季和秋季。

春季(3月~5月)

寒冷的冬天過了以後，桃花開了，春天也就來到了。3月底到4月上旬，櫻花盛開的時候正是仲春的季節。這時候，山上、田野和花園里到處都是美麗的櫻花。

衣服：

在這個季節您只要穿上薄薄的短上衣或毛衣就夠了。

夏季(6月~8月)

夏季從6月份開始，其中有3—4個星期的時間是梅雨季節。農民就正好利用這時候的梅雨進行插秧。到了7月份的時候就是暑氣逼人的盛夏季節了。在這個季節日本人喜歡到海濱去沐海水浴，或者到山區去避暑。日本在夏季有許多節慶·活動。

衣服：

只需要薄薄的衣服就可以了(但是，因為很多地方都有冷氣設備，所以如果備上一件外套的話那就更好了)。

秋季(9月~11月)

過了炎熱的夏季以後就是天高氣爽的秋季了。這時候樹林里到處蓋滿了紅紅的秋葉。公園里，花園里一下子開滿了美麗的菊花。秋天的時候有很多展覽會和音樂會，還有體育競賽。

衣服：

薄薄的短上衣或毛衣之類的外衣就夠了。

冬季(12月~2月)

在太平洋沿岸的平原地帶，氣溫大多在零度以上。天氣乾燥，陽光柔和。在日本的中部和北部地帶，這時候正是開展冬季體育運動的大好時光。在日本的南方地帶，這時候還是舒適溫暖的氣候。

衣服：

這時候需要穿大衣和毛衣等。

主要城市的平均溫度、濕度和降雨天數

	春季(4月)			夏季(7月)		
	T(F)	T(C)	P	T(F)	T(C)	P
札幌	44.1	6.7	60.9	68.9	20.5	67.2
仙台	50.2	10.1	98.1	71.8	22.1	159.7
東京	57.9	14.4	130.3	77.7	25.4	161.5
名古屋	57.4	14.1	143.3	78.8	26.0	218.0
大阪	58.6	14.8	121.1	81.0	27.2	155.4
福岡	58.6	14.8	125.2	80.4	26.9	266.4
那霸	70.3	21.3	180.7	83.3	28.5	176.1
	秋季(10月)			冬季(1月)		
	T(F)	T(C)	P	T(F)	T(C)	P
札幌	52.3	11.3	124.1	26.4	-4.1	110.7
仙台	58.6	14.8	99.2	34.7	1.5	33.1
東京	64.8	18.2	163.1	42.4	5.8	48.6
名古屋	63.7	17.6	116.9	39.7	4.3	43.2
大阪	65.7	18.7	109.3	42.4	5.8	43.7
福岡	65.7	18.7	80.9	43.5	6.4	72.1
那霸	76.8	24.9	162.9	61.9	16.6	114.5

說明：“T”表示溫度；“F”表示華氏；“C”表示攝氏；“P”表示 2000 年的降水量(mm)。

攝氏 (C) 0 5 10 15 20 25 30 40

華氏 (F) 32 41 50 59 68 77 86 104

攝氏轉換成華氏，用攝氏的數字乘以 9、除以 5 再加上 32。

華氏轉換成攝氏，用華氏的數字減去 32，再乘以 5 除以 9。

# 關稅

訪日旅客的申報:

必須就行李進行口頭或書面申報。如果帶有托運行李, 則需要兩份書面申報的複印件。可在飛機上、船上或海關拿到海關申報單。

訪日遊客的免稅規定:

在如下所示的限額內, 手提物品及托運的用於個人目的行李為免關稅和(或)免稅。(大米的限額為一年 100KG。)如果您帶有兩件手提物品和托運的行李, 請將它們一起計算後, 參照限額。

手提物品及業務設備

如果數量適中, 而且不是用於銷售, 則衣服、化妝用品、其它用於個人目的的手提物品及在日本逗留期間將要使用的手提式業務設備全部免關稅和(或)免稅。

酒精飲料、香煙和香水等

對下列範圍內的物品另有限額。

## 免稅帶入物品的範圍

品名	數量	備注
酒類	3 瓶	每瓶的容量在 760ml 左右
紙卷煙	400 支	
卷煙	100 支	
其它情況下	500g	如果遊客帶有一種以上的煙類產品, 則總限額定為 500G。
香水	2 盎司	每盎司約 28cc(不包括 eau de Cologne 香水和 eau de toilette 香水)
其它物品	市場售價的總額	上述項目之外的其它所有物品的國外市場價值總額必須低於 20 萬日圓(海外 200,000 日圓。國外市場價值低於 10,000 日圓的任何物品均為免關稅和(或)免稅, 並且不包括在所有物品的國外市場價值總額的計算之中。對於每件或每套高於 200,000 日圓市場價值的物品不予免關稅。

## 时差

日本的所在时区是 GMT+9, 中国是 GMT+8, 东京时间比北京时间早一个小时。

## 神社、寺院的參拜方法

日本的神社佛閣是大多數外國旅客喜歡參觀的景點之一。聳立在四季各異、風光明媚的山上的神社、傳統庭園與建築物融為一體的美麗寺院等很多地方都很值得一看。這些也是自古受到日本人喜愛的地方。請熟悉一下正確的參拜方法，以便前往參拜。

首先談一下神社與寺院的區別方法，神社是按照神道的信仰建築的設施，其特徵是在入口處設有「鳥居」(牌坊)。而寺院則是根據佛教建築的設施，其特徵是設有被稱為「山門」的門。奈良的東大寺、東京的淺草寺等規模較大的寺院，會在其山門上蓋有壯觀的屋頂，或在柱子中設有哼哈二將的立像。

### 神社

#### 1) 走過牌坊。

雖有不供奉神體的神社，但卻沒有不設牌坊的神社。牌坊是神聖地帶與塵俗世界的界線。走過牌坊就意味著踏進神的領域。雖然最近不懂規矩的人越來越多，但按照規矩要在牌坊前鞠躬後再走進去。另外，參道的正中央是神的通路，參拜者最好靠邊走較為恭敬。

#### 2) 在手水舍漱口、洗手。

在「手水舍」的水盤上擺著帶柄的勺子，但並不是用來喝水的，而是用來淨心淨身的，日本人將其稱為「Misogi」。本來是光著身子在海裡或河流裡(稱為「Misogiba」)來進行的，但現在已簡化為在手水舍漱口洗手。不僅要淨身，也要淨心。

- 先用右手拿著勺子取水來洗左手。
- 然後再用左手拿勺子來洗右手。
- 用右手拿著勺子在左手里取的水來漱口。不要讓勺子直接碰到嘴。
- 最後，把柄放傾斜，用剩下的水來洗柄。

※只在最初取一次水。

#### 3)在神社正殿，要 2 鞠躬、2 拍手、1 鞠躬來參拜。

- 把香油輕輕地投入香錢匣。香油是給神的貢物。
- 搖鈴向神致意。(沒有鈴時可以省略)
- 鞠躬兩次(2 鞠躬)。
- 拍兩次手。拍手意味著高興和感動，表示拜見神的喜悅與對神的敬意。(2 拍手)
- 合掌，心懷感謝之意。

- ・鞠躬一次。(1 鞠躬)
- ※鞠躬次數因神社而異。

## 寺院

寺院沒有神社那麼多參拜規矩。如有手水舍，就要像神社那樣先洗手漱口，然後再前往拜殿。如有蠟燭和線香，就要先到規定的位置燃燭焚香，然後再投香油，合掌默禱，但不拍手。

## 住宿

### 小費

日本的飯店、計程車、餐廳、美容院等處都無須付小費(貼士)。小費已經作為「服務費」包含在費用之中。在日本基本上無須付小費。

### 鞋子



如果您住日式旅館，鞋子要在正門或客房的入口處脫下，在館內生活一般都穿拖鞋。在客房裡起居都光著腳。如果是酒店的話，除了客房以外的地方，都要穿鞋子。在客房裡，除非是日式房間，否則穿鞋子或拖鞋均可。

### 浴衣



浴衣也就是和風睡衣，如果是旅館內，即使在客房外也可以穿著浴衣。旅館內是遊客輕鬆休息的地方，不妨穿著浴衣和拖鞋舒暢過日子。走出旅館時，不宜穿浴衣，但如果是溫泉鄉，有的地方也可以穿著浴衣逛街。關於具體情形，請向服務員查詢。

### 被褥



被褥(Futon)是日本傳統的寢具。直接鋪在榻榻米上使用。

在日式旅館，進入客房時，您也許會大吃一驚說：「怎麼沒有床鋪？」其實，被褥是在睡覺前才鋪，早上起床疊好後收藏起來的。這樣做，房間可以留出更大的空間，有效地使用。

住日式旅館時，一般都當您在吃晚飯或洗澡時，旅館的服務員會幫您鋪好被褥。

## 洗澡



在房間設有浴室的日式旅館日漸增多，但如果是溫泉的話，最好還是到大浴室體驗一下。在眾人同時使用的大浴室裡，為了讓大家愉快地入浴，請注意如下幾點：

- 入浴前，要先洗一洗身體。先把汗水、灰塵洗乾淨再入浴，可以使水質保持清潔。
- 不要把浴巾等私人物品帶進浴缸內。泳衣、泳褲等未經許可帶進浴缸也是違反規矩的。
- 走出浴缸時，要在進入更衣室之前，先用浴巾把身上的水滴抹拭乾淨。

## 日本人的生活習慣小知識

打招呼等

### 鞠躬

彎腰向對方表示感謝或敬意的鞠躬，除了早安、您好等打招呼時使用之外，還是廣泛地與表示感謝、道歉等的寒暄話同時使用的一種姿勢。由於彎腰角度的不同，鞠躬可分為三種。

最隨便的敬禮是點頭。大約彎腰 15 度左右即可。隨隨便便的打招呼或遇到長輩時，一般微微點頭致敬。只說句寒暄話當然也可以，但受人關照時，邊說聲謝謝邊點頭更能表示敬意。

商場上普遍使用的是敬禮。將身體前傾 30 度左右即可。用於進出會客室、會議室或向客人打招呼等場合。

最恭敬的最敬禮要將身體前傾約 45 度。用於表示深深的謝意或歉意。

### 合掌

將雙手的手心在胸前合起來，這種手勢稱為合掌。本來這是一種由來於佛教的習慣，但在日本則作為飯前飯後的致敬使用。吃飯前，先一邊合掌一邊說：「Itadakimasu」，然後再開始吃飯。「Itadakimasu」是領受、領取的意思，用來表示對食物和烹調者的謝意。

### 拜拜(Bye bye)!

日語一般說「Sayonara」，但「拜拜」(Bye bye)也經常使用。拜拜(Bye bye)較為隨便，在朋友之間或對小孩子都可使用。西洋人把手心朝向對方，一張一合地反覆做手勢，但日本人則稍微不同，把張開的手心左右揮動。有時甚至為了要讓走遠的對方看得見，而將高高舉起的手臂左右揮擺。順便說一下，在說「Sayonara」時，有時還經常向對方鞠躬。

### 使用手提電話時的禮儀

日本國內的手提電話普及率達到 90%，現在擁有手提電話已經是理所當然的了。正因為如此，在公共場所就應該注重禮儀。當您在日本逗留期間，請特別留意下列幾點。

- 在酒店的走廊或餐廳等地方，要切換為靜音模式(日本人稱之為「禮貌模式」)，以免打擾他人。
- 在新幹線、火車上要切換為禮儀模式，不可與他人通話。無論如何都要通話時，可以下車到月台上再通話。此外，在優先座位旁邊要關機，以免給起搏器等造成干擾。
- 在劇場、電影院、美術館等地方要關機。
- 在飛機上、醫院等禁止使用區域，請務必關機。
- 開車時不要通話。這是違法的，犯事者將被罰款。

## 飲食的禮法

日本的傳統飲食方式有一種叫做「御膳」的，就是指個人用的飯桌，亦即帶腳的餐盤。把它擺在榻榻米上，端坐進餐。最近使用椅子和飯桌雖然較為普遍，但因使用方便，如今在日式旅館等處仍然使用這種「御膳」。

再者，日本飲食的特徵是只用筷子即可濟事。餐館只提供剛好夠吃的飯菜，用筷子夾過的禮儀上都要吃完。麵豉汁等湯裝在能用一隻手拿住的碗裡，器皿用左手拿著直接送到嘴上。飯也用左手拿著飯碗進餐，禮儀上吃完時連一粒米飯也不應剩下。

## 日本筷子

筷子在亞洲廣泛得到使用，但同樣是筷子，其材質、形狀、作法似乎也千差萬別，因國而異。日本筷子的特徵是木製、尖頭。在家裡有自己專用的筷子和碗，小孩子則使用適合手大小的短筷子。

在飯桌上，把它橫擺在自己跟前。至於刀叉、湯匙，對日本飲食來講毫不重要。湯則用手拿著器皿直接飲用。

## 濕毛巾的用法

進餐廳一就座，服務員就拿來擰乾了的濕毛巾(Oshibori)。擰乾的濕毛巾是用來抹手的。裝在乙烯塑料袋裡，要從袋子裡取出來使用。除了吃飯以前用來把手抹乾淨之外，還可以像餐廳的洗指鉢那樣，用來抹掉進餐時弄髒的地方。有些壽司店在客人上廁所之後，會再送上一條濕毛巾。

## 壽司的吃法

壽司店大致分為迴轉壽司店與櫃台式壽司店兩種。

在迴轉壽司店，壽司放在輸送帶上，沿著客人座席迴轉，客人想吃甚麼就從輸送帶上任意拿下甚麼來吃。價錢因碟子的花樣而異，最後按碟子數量算帳付款。價錢較為便宜，這也是迴轉壽司的特徵。

在櫃台式壽司店，您可以直接告訴店員自己想吃甚麼。這樣，您就可以吃到剛捲好的美味壽司。

在壽司店請留意下述幾點：

- 壽司用手拿著吃。用手拿著吃並不違反禮法。
- 醬油由自己放進小碟子。大多的迴轉壽司店，就連薑和茶也任由顧客自取使用。
- 捲壽司要把用料朝下蘸點兒醬油，直接放進嘴裡。這樣做，飯團不易鬆開，用料可以直接放到舌頭上去，以便品嚐。

## 蕎麥麵和烏冬的吃法

日本的烏冬和蕎麥麵即使是吃出聲來，也不違反禮法。甚至有人說，烏冬和蕎麥麵要吃出聲來才能津津有味。用筷子夾夠吃一口的麵，豪爽地吮吸進去。還有籠裝蕎麥麵和籠裝烏冬，吃時要把夠吃一口的麵蘸一下澆汁放進口裡吮吸進去。

蕎麥麵和蕎麥麵湯的原料蕎麥麵粉可能會導致食物過敏症，從而引起過敏性休克，生命攸關，首次吃時，要充份注意，不可掉以輕心