

# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

# 知っておきたい！

# 食事マナーの基本

食事マナーは食事の場にいる人を不快にさせず、楽しくおいしく食事をするために必要な知識です。食事の時の何気ない行為は、実はマナー違反かもしれません。みんなで心地よく食事をするために、自分の食事マナーを見直してみましょう。

## 食事マナーの基本

食事を始める前には…



トイレは  
済ませておく

手洗いをする



正しい姿勢で座る

体とテーブルの間は  
こぶし1つ分あける。



イスに深く座る。  
背もたれには  
寄りかからない。

足は床につける。

### 食事のあいさつを忘れずに！

#### 「いただきます」

食材、食事を作ってくれた方への感謝、食材の命を「いただきます」の気持ちを込めて言いましょう。



#### 「ごちそうさま」

材料を集め、食事を出してくれた苦勞に対する感謝の気持ちを込めて言いましょう。

### 食事中は…

食器は  
大切に扱う



お皿の位置を確認！



手のひら程度の大きさのお皿は持って食べましょう。焼き魚やてんぷら盛りなど、大きなお皿は持たずに、手を添えます。

食事中に  
ふさわしくない  
話をしない

肘をつかない



食べ物が口に入っているときは  
口を閉じて噛む

おしゃべりに  
夢中にならない

### 知らないうちにマナー違反？

## 「嫌い箸」に要注意！



【指し箸】  
→箸で人や料理を指すこと。

◎「嫌い箸」とは◎  
忌み(いみ)箸、禁し箸とも言い、日本の食文化においてマナー違反とされる箸の使い方です。  
知らずに恥をかくことのないようにしっかりと覚えておきましょう。



【探り箸】  
→箸で料理の中を  
探ること。



【ねぶり箸】  
→箸についたものを  
なめること。



【迷い箸】  
→料理の上で箸を  
迷わせること。



【なみだ箸】  
→箸先から汁を垂らすこと。



【よせ箸】  
→箸で皿を手元に  
寄せること。



【箸渡し】  
→箸から箸へ食べ物を渡すこと。



【渡し箸】  
→箸を器の上に置くこと。

このほかにも、口より上へ箸を持ち上げることや嫌いなものを箸でよけることも嫌い箸の一つです。マナーを知っておくと、美しいふるまいで食事ができますね。



# 良い姿勢で良いことたくさん！

表面でも紹介したように、食事中の姿勢はマナーの基本として大切です。実は良い姿勢は見た目が美しいだけでなく、体に良い影響を与えてくれます。まずは食事中から、美しい姿勢を意識してみませんか。

**悪い姿勢**

食べたものがスムーズに動き、内臓への負担が軽減します。  
→胃もたれや便秘の改善

**良い姿勢の効果**

筋肉がほぐれ、血行が良くなります。  
→代謝アップ 肩こり、頭痛 腰痛などの改善

背骨が伸び、自律神経が整います。  
→寝つきがよくなる イライラの軽減 冷え性の改善

良い姿勢のポイントは骨盤を立たせること！

# おまけ 世界各国のマナーをご紹介します！

## 【タイ】

フォークで食べ物を口に運ぶことはマナー違反です。タイではフォークはスプーンの中に食べ物を入れるための道具として考えられています。



## 【ドイツ】

じゃがいもをナイフで切るのはマナー違反です。昔のナイフはじゃがいもの成分と反応して変色したことから、フォークでつぶすように切ることがマナーになりました。



## 【チリ】

必ずフォークとナイフを使って食事することがマナーです。フライドポテトやハンバーガーもフォークとナイフで食べます。



## 【インド】

大皿から料理をとるときは左手、口に運ぶときは右手を使います。またテーブルに両肘をついて食べることがマナーです。



## 【韓国】

年長者に対しての礼儀を重んじる韓国では、年長者が食べ始めるまでから食事に手を付けます。また、ごはん、汁物はスプーン、おかずは箸を使って食べます。



## 【中国】

出された食事は完食せず、少し食べ残すのがマナーです。食べ残すことは「たくさんごちそうになった、満足です。」という賛辞の合図とされています。



## 旬の食材紹介 2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節です。さつまいもは、収穫したてよりも貯蔵したものが味が濃く、甘みも強くなります。三条の下田地区は、さつまいもの産地！「越紅(こしのくれない)」というブランドで、出荷・販売され人気があります。

さつまいもは、食物繊維の他にビタミン B<sub>1</sub>、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミン C は、さつまいも1本でりんご1個の約4倍も含まれています。



## 一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

最近はスーパーでも色々な品種のさつまいもが並んでいます。品種によって舌触りや甘みが違うので自分の好みに合わせて選べますね。私は最近、蒸し器よりも炊飯器で調理しています。さつまいもが半分くらい浸る水を入れて、急速炊きで出来上がりです。柔らかく、しっとり仕上がります。



## 食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

## まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g 未満	女性 7g 未満	血圧の高い方や治療中の方 6g 未満
----------	----------	--------------------

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp