



# 食事のマナーや姿勢について



それぞれの家庭では食事のマナーというよりも習慣と言った方がいいかもしれませんが、家庭での習慣がつつい外でも出てしまうことがあります。それがよいものであればいいのですが、悪い習慣だとよい印象は持たれずに恥ずかしい気持ちになってしまいます。特に食事に関しては気をつけたいところです。自分でいつも普通にしていることが、ほかのひとには「ちょっと違うんじゃないの?!」と思われてしまうこともあります。お箸の持ち方や食器の扱い方がよい例です。

日本独特の食事マナーは『食器を持つ』ということです。韓国などの外国では食器を持ちながら食べるのは無作法とされています。日本では、昔は優れた断熱性を持つ漆器が食器として使われていたために食器を手を持って食べる習慣が生まれました。

ご飯を食べるときの姿勢が悪い人はいないでしょうか？肘をついたり、足を椅子の上に乗せたりしていませんか？これは見た目にも悪いばかりか、姿勢が悪いと顎関節症という病気の原因にもなったりします。顎関節症は、突然口が開かなくなったり、アゴが痛くなり、口を開けるとゴキッと音がするなどの症状が出ます。

テレビを見ながら体や首をひねる・足を組む・正座を崩した横座りになる・うつ伏せになって肘をついたりということをしなごらの食事の姿勢がもとでアゴの関節にずれが生じて余計な負担がかかります。

## 【椅子に座って食べる正しい姿勢】



- ①アゴを少し引く
- ②テーブルに向かってまっすぐ座る
- ③背中を伸ばす
- ④椅子に深く腰掛ける
- ⑤テーブルと体の間はこぶしひとつ分くらい空ける
- ⑥足を組んだり、椅子に足をからませない



## 【美味しく食事をするポイント】

- ①いただきます・ごちそうさまの挨拶をしましょう
- ②外食の時などはその場の雰囲気も楽しんで
- ③なるべく音を立てて食べないように！
- ④給食では難しいですが、味ばかりでなく器も楽しみましょう
- ⑤誰かと一緒に食べるときは相手のペースに合わせる
- ⑥姿勢をよくして食べましょう

みなさんは毎日何かを食べたり飲んだりして生きていますが、この食べ物がどうやって自分の口まで届くか知っていますか？生産する人、加工する人、料理する人がいて初めて食べられるわけですが、それを無駄に消費してはいないでしょうか。

