

# はじめましょう食育



Vol.3

2009/5

さて、今回は、前回お話した食育基本法の「食育を支える 3本の柱」のなかの一つ、「食事作法を身につける」のなかでも特に「正しい箸の持ち方」についておはなしたいと思います。和食のマナーは、「箸に始まり、箸に終わる」といわれています。箸をきちんと持つことは、日本人の食事マナーの基本中の基本です。

## あなたは、箸を正しく使えますか？

今の小学生の約7割が正しく箸を使えないというデータもあります。箸をうまく使えない理由に、親も正しく箸を使えないことがあるようです。

また、箸を正しく使えない理由として、「器」も関係していることが考えられます。最近は大きなお皿に盛り付けることが多くなり、箸の使いかたがどうしても雑になるのです。左右の手の親指同士と中指同士をくっつけてみてください。成人の男性だとおおよそ4寸(約12cm)になります。これが箸を使う際に望ましい器の大きさなのです。女性の場合はこれより1割ほど小さめです。

また箸を正しく持つためには、自分の手の大きさにあった箸を選ぶ必要があります。基準は、手を自然に広げて親指の先と人差し指の先端の長さを測ります。その長さの1.5倍の長さがちょうどよい長さになります。

日本人は世界一手先が器用だと言われてきましたが、それは箸を使ってきたことにも関係があると思われます。また、箸を持つときに触れる手の指の先には、脳や内臓を刺激するツボがあり、食事をするたびに脳や内臓を刺激して自然と頭もよくなり、体も丈夫になったと言われてしています。

|   |  |   |
|---|--|---|
| <h3>お箸の正しい取り方</h3> <ol style="list-style-type: none"><li>①右手で箸をとる。</li><li>②左手で箸を上げる。</li><li>③右手で正しい持ち方に替える。</li><li>④これが正しい持ち方。</li></ol> |  | <h3>お箸の正しい持ち方</h3> <p>下の箸を薬指の先端と親指・人差し指の股部においてしっかり固定し、親指で二本を押さえます。上の箸を親指・人差し指・中指の三本で動かし、食べ物をはさんだり、つまんだりします。</p> |
|---|--|---|

|  |  |
|--|--|
| <h3>お箸の正しい使い方</h3> <p>二本の両方を動かすのではなく、下の箸をしっかり固定し上の箸だけを動かします。箸先1.5～3センチのところを使い、あまり汚さずに食べることが基本です。昔から「箸先五分、長くて一寸」と言われています。</p> <p>※「五分」＝一寸の半分の長さ。約1.5cm<br/>※「一寸」＝一尺の10分の1。約3cm</p> <p>おちょぼ口で少しずつ食べ物を口に入れていた時代の目安ですので、現在は箸先4cm程度まで良しとされています。</p> |  |
|--|--|

(「はじめましょう食育」は、エスカル・クッキングスタジオ伊藤加奈子他スタッフが担当しています)  
引用文献:『服部幸應の食育の本 vol.3』ローカス 『新装版食育のすすめ』服部幸應  
兵左衛門 HP『正しい箸の使い方』