

いただきます！  
ごちそうさま！

# 感謝の気持ち 箸使いに表れます。

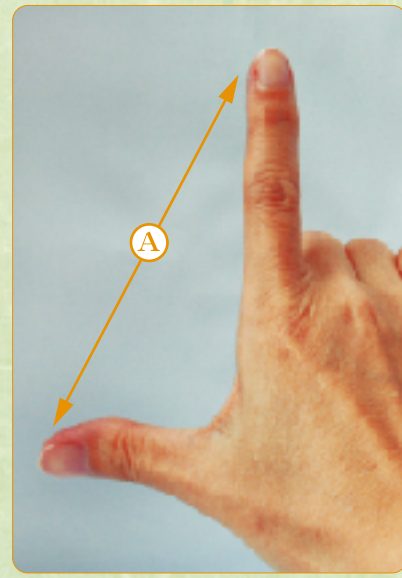
日本の食生活に欠かせない箸。単なる二本の棒でありながら、つまむ・切る・ほくす・はがすなど十三通りの機能を果たします。箸は日本人の食に対する美意識や礼儀作法を育んできました。素晴らしい日本の箸文化を、今一度見直してみませんか。



## STEP 1

自分に合ったものを選び、使いやすい箸の条件

『長さ』・・・親指と人差し指を直角に広げた時の、指先と指先の間の長さA×1.5倍が目安です。



※他にも持ち手部分の太さ、箸先の形、重さ、素材などいろいろあるので、実際に手に取って確かめてみましょう。

正しく使えますか？  
正しい箸使いの利点

◎好印象を与える！

しぐさや品があつて美しく、一緒に食事をしている人にも気持ちの良い印象を与えます。また、ちゃんとしたしつけを受けてきた証にもなり、信頼性が上がる可能性もあります。

◎脳の発達を促す！

手の動きは脳の3分の1を占め、手を使って何かをする。脳の多くの部分が刺激を受けます。親指、人差し指、中指で正しく持ち、この三本の指を器用に動かすことにより、脳が発達し、頭の体操にもなります。

◎親子の絆を深める！

子供にとって家庭の食卓は学ぶ場でもあり、食事を通して箸使いを親から子へと伝えるもの。楽しく食卓を囲みながら、



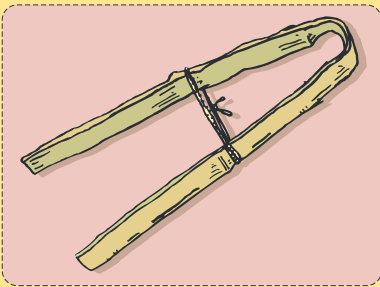
▲手と指は「第一関節」で握る。箸の持ち方をほめしつづける基本本、主婦と生活社出版、924円。

## 箸の歴史と文化

どんな経過をたどってきたの？

◎弥生時代

日本に箸が登場したのは弥生時代の末期。朝鮮半島から神様が使う器として伝わり、当時は神様と天皇だけが使うことを許されていました。材料は竹で、形は細く削ってピンセットのように折り曲げた「折箸」でした。



◎飛鳥時代

聖徳太子が使節団を随へ派遣した際、王朝の人たちが箸を使って食事をしていたとの報告を受け、急ぎよ朝廷の人たちに箸の作法を習わせたことから、日本でも食事に箸を使うようになりました。その後、形は「唐箸」という二本一組のものに変わりました。

◎奈良時代

貴族の間で箸が普及した後、やがて庶民にも広まりました。材料は主流の竹のほか、木も使われるようになりました。

◎江戸時代

各藩の地場産業として塗箸が発展しました。江戸末期には裕福な商人や町人が、自分の象徴として塗箸を使うようになりました。



◎昭和時代

昭和20年代までは庶民は竹や塗装のない木の箸を使い、箸を正しく持てることが「しつけ」として重視されていました。やがて昭和30年代に入ると化学塗装の技術が発達。安価で大量生産が可能となり、さまざまなデザインが誕生しました。

## STEP 2

今からでも遅くない！正しい持ち方と使い方

B 下になる箸(固定箸)を親指の根元にはさむ。



C 薬指を軽く曲げ、薬指の第一関節の上を親指で支える。



D 上になる箸(作用箸)は親指の腹ではさみ、中指の第一関節で支える。



F 上下の箸は離して持ち、食べる時は上の箸だけ動かす。



## STEP 3

やってはいけない箸使いのタブー

箸にはいろいろと作法があります。うっかりこんな使い方していませんか？

※他にもあります。マナーとして身につけておきたいですね。

- 【迷い箸】 どの料理を食べようかと、料理の上で箸をウロウロ動かす。
- 【持ち箸】 一つの手で、箸と器を同時に持つ。
- 【涙箸】 箸先から汁をポタポタ落とす。
- 【ねぶり箸】 箸に付いたものを口でなめて取る。
- 【かき箸】 食器のふちに口を当て、料理を箸で口の中にかき込む。
- 【かみ箸】 箸先を噛む。
- 【直箸】 取り箸があるのに、自分の箸で取り分ける。
- 【寄せ箸】 箸で食器を引き寄せる。
- 【渡し箸】 食事の途中で箸を食器の上に渡しておく。
- 【指し箸】 食事中に箸で人を指す。
- 【くわえ箸】 箸を口にくわえたまま、手で器を持つ。
- 【掻き箸】 箸で頭を掻く。
- 【立て箸】 ご飯に箸を突き立てる。
- 【拝み箸】 両手で箸を挟み、拝むようにする。
- 【二人箸】 二人一緒にひとつの料理を挟む。
- 【箸渡し】 箸で挟んだ料理を、別の箸で直接取る。
- 【違い箸】 異質の箸を一対にして使う。

ご存知ですか？  
こんな箸があるんです。

お祝い箸

両端が細くて中央が太くなった両口箸。一方を神様が、もう一方を人が使うとされ、中央が太い形は縁起が良く、五穀豊穡と子孫繁栄を表しています。丈夫で折れにくく、木目の美しい杉や松が使われます。

マイ箸

外出先で割り箸を使わず、自分専用を持ち歩く箸のこと。使い捨ての生活を見直して、食そのものを考えるというものです。地球環境を保護し、どこでもお気に入りの箸で食事ができる良さがあります。

矯正箸

箸に施された仕組みにより、使っているうちに正しい持ち方が習得できる箸。難しくできそうも無いと思っている人には嬉しいグッズです。自宅でも気軽に練習できます。

介護用箸

加齢による手や口の機能の衰え、ケガなどによる手や指の変形など、自分で箸を使って食べるのが困難になった方のために開発された箸。自立したおいしい食事が味わえます。

いくつかわかるかな？  
箸のことわざクイズ!!

次の空欄に入る言葉は何でしょう？

- ① どうにも手がつけられず取り扱いに困ること。  
「箸にも□□にもからぬ」
  - ② 若い女性がちよつとしたことでもよく笑うこと。  
「箸が□□□□おかしい」
  - ③ 金持ちの家に生まれ、大事に育てられ働いた経験が無いこと。  
「箸より□□□□を持たない」
  - ④ ある目的を果たすためには、方法や手段などを気にかけないこと。  
「□□□□食らい箸を選ばず」
- ★①～④の答えは左下をご覧ください。

参加者募集!!  
お箸知育教室を開催します。



自分で作ったお箸を使ってみませんか？  
詳しくは、エプロン12月号にご案内しますので、お見逃しなく！