

いただきます。

R3.
10月号

管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

日本再発見！！和食文化についておはなしします。

今回はお箸。

もともと神器だったといわれている箸

箸が日本で使われ始めたのは、推定で弥生時代～飛鳥時代（3～7世紀頃）とされています。初期の箸は人間が食事をするための道具ではなく、「神器」だった可能性が高いとも言われています。

最初は2本の棒状ではなく、ピンセットのような「竹折箸」だったようです。神様のお供え物を手で触れて汚さないように、箸が使われていたと考えられています。

7世紀に入ると、中国に渡った遣隋使が、箸を使った食事でもてなしを受けます。そこで、隋からの使節が日本に来た際は、相手国に倣って箸を使って食事をしたことを機に、箸が広まったと考えられています。やがて、箸は徐々に庶民の間にも浸透し、日本で独自の進化を遂げてきました。

中国のほか、韓国や東南アジア各国など、箸を使う国はたくさんありますが、いずれも「匙」などを併用します。日本の場合は箸だけを使って食事をするため、箸先が細いのが特徴です。箸に精神性を込め、多用する文化が発達したため、様々な種類があるそうです。

〆>〆〆〆

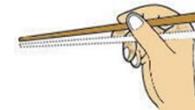
お箸の持ち方です。

えんぴつを持つように1本持ちます。



上下に動かす練習をしましょう

下のはしを軸にして、上のはしをだけを動かし、食べ物をはさむようにしましょう。

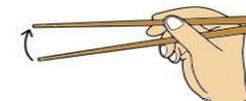


はしの練習方法

はしは、えんぴつの持ち方と同じです。

まず1本を持って、上下に動かす練習をしましょう。その形のまま、2本目のはしを親指とひとさし指の間からさしこみ、薬指にのせるようにして持ちます。

下のはしは動かさず、上のはしだけを動かすことで、正しいはしの持ち方に



自分の手に合った箸の選び方

箸の長さは、使いやすさに関わってくる大切な要素です。箸を持つ手が最も美しく見え、その上使いやすい箸の長さは、「一咫（ひとあた）」の1.5倍とされています。「一咫」とは、親指と人差し指を90度に開いたときの、親指・人差し指の指先を結んだ長さです。そのほかに、手のひらの縦の長さより3cm～4cm大きいものを選ぶ方法もあります。

（参考：）農林水産省 HP（令和3年9月20日）



食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・あまり食べません。多くの魚が持っています。

サメ・エイ・深海魚にはありません。

答えは、このいただきますの中にあります。

鰐

