

# 食べ方マナーの理由を知ろう!

みんなは家や学校で「行儀が悪い食べ方はダメ!」  
 ってしかられることはないかな?  
 食事する時の行儀、つまり食べ方マナーを守ることは、  
 いっしょに食べる人をいやな気持ちにさせないためだけでなく、  
 じつは自分の健康を守るためにも大切なんだよ。

食べ方マナーには、  
 健康を守るための  
 理由もあるんだよ!



おいしいマナーで、  
 手も洗って遊ぼう!

## 「姿勢が悪い」は、消化にも悪い!

背中をまるめた姿勢だと、おなかが苦しくて、  
 ごはんがおいしく食べられないよね。  
 きちんと背筋を伸ばしてすわって食べると、  
 見た目もかっこいいし、  
 何より消化にいいんだよ。  
 食事の時は、  
 まず、きちんととすわろう!



## 「早食い」は、肥満のもと!

ガツガツ急いで食べていると、  
 体から脳に「もうおなかいっぱい!」  
 という信号が送られる前に、  
 ついつい食べ過ぎてしまうんだ。  
 こんな早食いを続けていると、  
 肥満(太り過ぎ)が待っている!  
 食事はゆっくり、よくかんで。



## 「ばっかり食べ」は、栄養がかたよる!

好きなおかずなど  
 「そればかり」を食べきってから、  
 次のものを食べるのが「ばっかり食べ」。  
 でも、最初のおかずだけで  
 おなかいっぱいになっ  
 てしまったりするから、  
 栄養がかたよる原因に  
 なるんだよ。  
 バランスよく食べよう。



## 「口に入れすぎる」のは、 いいことなし!

食べ物を口に入れすぎると、  
 味もわかりにくいし、  
 よくかめないよね?  
 よくかまないと、  
 だ液(つば)が出にくくなって、  
 消化にも悪いよ。  
 それに食べ物がのどに  
 つまりやすいから、  
 ぜったいやめよう。



### ちょっと食体研 理解は「納得・共感」から。

春も盛り。お花見の楽しみの後は、田舎で山歩きをかねた山菜採りもいいですね。そこで思い出すのが「春の料理には苦味を盛れ」ということわざです。

苦味とは、ウドやタラノメなど、春の山菜・野草の苦味やえぐ味のこと。これらの苦味成分の中には、新陳代謝を活発にしたり、活性酸素を抑制して老化を防止する働きがあるものがあるなどと言われています。これらを春先に食べることで、暑い季節に耐えられるよう、新陳代謝をよくして、冬の間ため込んだ余

分な脂肪分などを外に出すような食生活を心がけなさい、ということ、昔の人はことわざに込めて伝えてきたのでしょう。旬の食べ物と体の調子を、昔の人はしっかりと結びつけて考えていたので

すね。こうしたことわざは数多くありますが、それは、人々が旬の野菜や魚介類の栄養やおいしさを経験する中で、発見し、納得あるいは共感したことが、長い時間に磨かれて、食文化として根づいてきたからだと言えるようです。

食品の安全性への理解も、そうした納得・共感を経てこそ、より多くの人々に定着していくものだと思います。そのためにも、食品安全委員会は、常に科学的知見をもとにして、リスク評価を着実に実施し、さまざまなリスクコミュニケーションに取り組んでいきたいと考えています。

