

お箸や、食事のときの作法に代表される「和」の食文化。そこには和の文字が示すように、食卓を和やかにし、心身の調和をもたらすたくさんの知恵が隠されています。シュガーレディがお箸を食育のシンボルにした意味を、ここでもう一度問い直してみましょう。

## 和の国の和みの食

### 食べるって何だろう

**箸の効用と日本人。**

世界でも純粋な箸食は日本人だけ。農耕文化の中で米や豆をつまむことに始まった箸は、今や「つまむ、はさむ、支える、運ぶ、切る、裂く、ほぐす、すくう、くるむ、のせる、押さえる、分ける」などの作業を実に器用にこなす万能選手です。肉食中心の欧米は肉を切り、配ることに始まるナイフとフォークの文化圏で、「すくう」と「突く」が基本。その違いが数世紀にも渡って文化や技術に決定的な相違を生んだとも言われています。「手は外部の脳」とも言われ、幼児期の脳の発達を鍛えるのにも、箸は大切な働きをします。箸を支える

三本の指は、そのままペンを支える指であり、創造の翼は箸に宿るといっても過言ではありません。箸の文化は、目にもうるわしき繊細な日本食の技を次々と完成させていきました。世界で注目される長寿と健康の食、和食も箸の文化が生んだ産物なのです。

**和食の作法は鎌倉から。**

和食の作法は、鎌倉期に始まり、公家や武家の間で発達した「本膳料理」の礼儀作法が基本です。和食の作法は、「箸に始まり、箸に終わる」といわれるように箸の使い方が基本。作法というと、形ばかりにとらわれ、堅苦しく感じがちですが、大切なのはそ

の真髄にある心です。食事の場を楽しく円滑にし、いっしょに食事をする人を思いやる気持ちと、食物に感謝し大切にいただく心が作法の形に集約されているのです。箸づかいの決まり事は、形が美しいだけでなく、食事をスムーズに運ぶために考えられたとても合理的なもの。家族そろった和やかな食卓で、作法の心と形、そして日本人の知恵が詰まった和食をお子様

子供たちに負けない食の知識を。

「食育基本法」の制定により、「食育」は今、学校や地域でも活発になつてきました。しかし、食育の原点はあくまでも家庭です。シュガーレディは、安全で安心な食品をお届けすると同時に、しつけや作法、食文化など幅広い情報の提供により、ご家庭の食育にお役に立ちたいと考えています。箸は生命の源であり、健康長寿、そして幸せを育むかけ橋。箸の作法をはじめ食の知識をまずはお母さんが深め、楽しみながら、家族の和やかな食卓でお子様に伝えてあげてください。

シュガーレディ 代表取締役 **佐藤啓次郎**

### 第二回 役立つ食事作法

#### 自分で作るツルの箸置き

食卓が華やか美しい日本の折り紙文化を、語り伝えたいですね。

10cm×10cm位の折り紙で作ると丁度いい大きさです。

色紙を図のように折り、開いて二つ折りにします

この部分を逆に折り込みます

折って三角形を作ります

もう一度折ります

Aの部分を持ち、下方に開くようにして三角形の袋をつくります

これで美しいツルの箸置の完成です



**食卓の和み**  
 といえど鍋ですが……。

日本の食卓を和やかにする「すき焼き」や「しゃぶしゃぶ」などの鍋料理。その主役ともいえるのがお肉です。さて、肉と日本人とのおつきあいは、一般には明治の文明開化からと思われがちですが、実は有史以来ずっと続けられてきました。縄文時代はもとより農耕が始まって、狩りは盛んに行

われ、イノシシやシカはおなじみの肉。弥生時代には豚と鶏、古墳時代には牛と馬が渡来し、飼育も始まります。その後、仏教の浸透により殺生禁止はありましたが、肉食がやめられたわけではなく、武士も庶民も節度を保ちながらほどよく肉を食べていました。江戸時代には、猪肉を「牡丹」、馬肉を「桜」、鹿肉を「紅葉」、鶏肉を「柏」などと、花木名に置き換えて食されています。肉もまた和の食文化を作ってきたわけです。



### 食べあわせも伝統の知恵

食事は養生の基本。食にまつわる言い伝えには、健康に即したさまざまな知恵があふれています。食べ合わせが悪いと言われるものには、「ウナギと梅干し」「天麩羅とスイカ」などがあります。梅干しを食べると消化がよくなり、脂肪の多いウナギをつい食べすぎてしまい消化不良を起こすから。天麩羅のような油っこいもの後に、お腹を冷やすようなスイカを食べると、胃腸をこわして下痢をしやすくなるからだと言われています。