

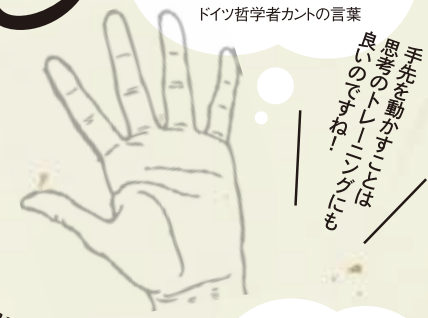
きれいな箸使いは  
教養です

フランス人観光客のコメント

# おはしのはなし

手は第二の  
脳である

ドイツ哲学者カントの言葉



## 「人生は、お箸に始まり、お箸に終わる」

お箸は「生命の杖」といわれたりしています。

お箸使いが美しいと、「あの人、ステキだな」と思ったりしませんか。

そう、人は意外と他人の箸使いを見ているものです。

あなたも、ちょっとしたお箸の作法を身につけて、自分に自信をもつきっかにしてみませんか。



幕末に黒船で来航した  
ペリー提督もビックリ!

「日本人の器用さは驚くものだ。  
日本人は第一流の製造業国として  
躍進をとげるであろう」 (モリソン『ペリーと日本人』)



安土桃山時代に3度来日したイタリア人 耶蘇会巡礼  
バリニャーリ(1537~1607)は、フォークは「刺す」使用法に対  
して、お箸ははさむ、つまむ、はさむ、すくう…  
食材を優しく扱い、  
器用に2本の箸を使う日本人の  
食礼に大変驚いたそうです。

イタリア人  
宣教師もビックリ!

食べ物への敬意を表する日本人の、優しい心がお箸使いに  
あらわれていますね。 参考資料 「箸の文化史」 著者 一色八郎先生

## お箸の正しいもち方

1 下側の1本は、親指の付け根から  
1cm程度、外側にはみ出るように持ち、  
薬指の爪の横に当てて、  
親指と人差し指で固定。

2 上側の1本の箸先を、  
固定した下側の箸先に揃える。  
中指の爪の横に当てるようにして、  
親指と人差し指で軽くつまむ。

3 上側の1本を親指を支点にして、  
中指で持ち上げる。  
鳥のくちばしのように、二本のお箸が  
大きく広がると食物が挟みやすいですね。

## お箸のいろいろ

Q & A

Q なぜ箸先は左なの?

A 箸先からパワーが入ってくると  
考えられていたからなんです。

昔から太陽はエネルギーの源と考えられていました。中国の  
皇帝も南向きに座って政治を行っていました。南に座ると太陽  
が昇る東が左です。そこで、日本では箸先を左にして太陽  
のパワーと共に食物を頂くという考えから、今はどちらの方  
角を向いていても、箸先は左の習慣ができたのです。

Q なぜ「いただきます」と言うの?

A 「いただきます」とは  
「あなたの命を頂きます」  
食材そのものへの  
感謝の気持ちを表す言葉です。



物への感謝は「もったいない」と同じ考えですね。食事とは、  
あなたの命をわたしの命に変えさせていただく。命の循環を  
意識することが食事のお作法に自然に入っているんです。

【発行元】

一般社団法人 日本伝統文化普及振興協会

www.wabisabi.or.jp  
TEL : 06-6462-0780 Mail : info@heartpro.jp

伝えよう、「和食」文化を。

