



みんなの

お箸

持ち方

普段はほとんど意識することはないが、お招きを受けたときや、正式な食事会の際に、自分の箸遣いが気になる。そう思っ、ちろっと周囲を見回すと、きちんと持っている人が意外に少ない。箸文化の研究、普及活動を行っている国際箸学会（埼玉県川口市）の幹事で、箸講師の鈴木道ごさんに、正しい箸の作法を教えてください。

「食べられたらそれでいいという方もいますが、箸をきちんと持つことは美しい食事につながります。日本の伝統



しらきや塗り箸。長さやデザインもさまざま

的な食文化を継承する意味からも自分の手元を見つめ直し

中指を挟んで上げ下げ

箸の持ち方

- ①鉛筆を持つ要領で1本の箸を持つ（上の箸）。
- ②もう1本の箸を中指と薬指の間に入れて固定し、箸先をそろえる（下の箸）。
- ③下の箸をしっかりと固定し、上の箸だけを動かす（箸の頭は手から1〜2センチみ出るように握る）。



中指を箸と箸の間に入れる



箸は親指、人さし指、中指で動かす。動かすのは上の箸だけ

て」と鈴木さんは話す。まず、自分に合った箸を選ぶことが大切。「長さ、太さ、重さ、材質、箸先のすべり、手になじむ形」などを、実際に握って確かめる。長さの目安は親指と人さし指を90度を開いた時の1.5倍を。箸には大きく「しらき」と「塗り」がある。しらきは何も塗っていない天然木。杉やクリの木などで、軽く持ちやすい。口当たりが軟らかく安心できる。塗りはデザインや

色、形が多様なので、自分の好みのものを楽しむことができる。福井県の若狭塗、福島県の会津塗など各地の特産品も数多くある。鈴木さんは「最初に子どもに与える箸としては、安全で



軽く、扱いやすいしらきもの方がいいのでは」と話す。自分の手に合う箸が見つかったら、いよいよ正しい持ち方。左上の「箸の持ち方」を実践してみよう。箸を持った時に2本の箸先がきちんと付いているかをチェック。変な持ち方だと箸先は付きにくい。「箸と箸の間に中指が入っていない人が多いです。箸の上げ下げは中指でするものという意識を常に持つようにしてください」【小川節子、写真も】