

## マナー～食事の時の姿勢～

今月から3ヶ月にわたり、食事の時のマナーについて考えていきましょう。  
まず第一弾として、今月は、食事の時の“姿勢”についてです。

皆さん、日ごろどのような姿勢で食事をしていますか？

背中が曲がっていたり、  
食卓にひじをついたりしていませんか？

食事の時の良い姿勢のポイントは、“90度”です。  
ひじ・こし・ひざ、この3点を90度にすることを意識しましょう。  
そうすると、自然と綺麗な正しい姿勢ができます。

正しい姿勢になると、見た目の綺麗さはもちろん、  
食べこぼしも少なくなり、食卓の周りを綺麗に保つことができます。  
また、正しい姿勢の保持は、筋力の低下も防ぎます。

食事の時の姿勢は、日々の心がけで習慣になります。  
正しい姿勢で食事をする習慣を作っていきましょう。