

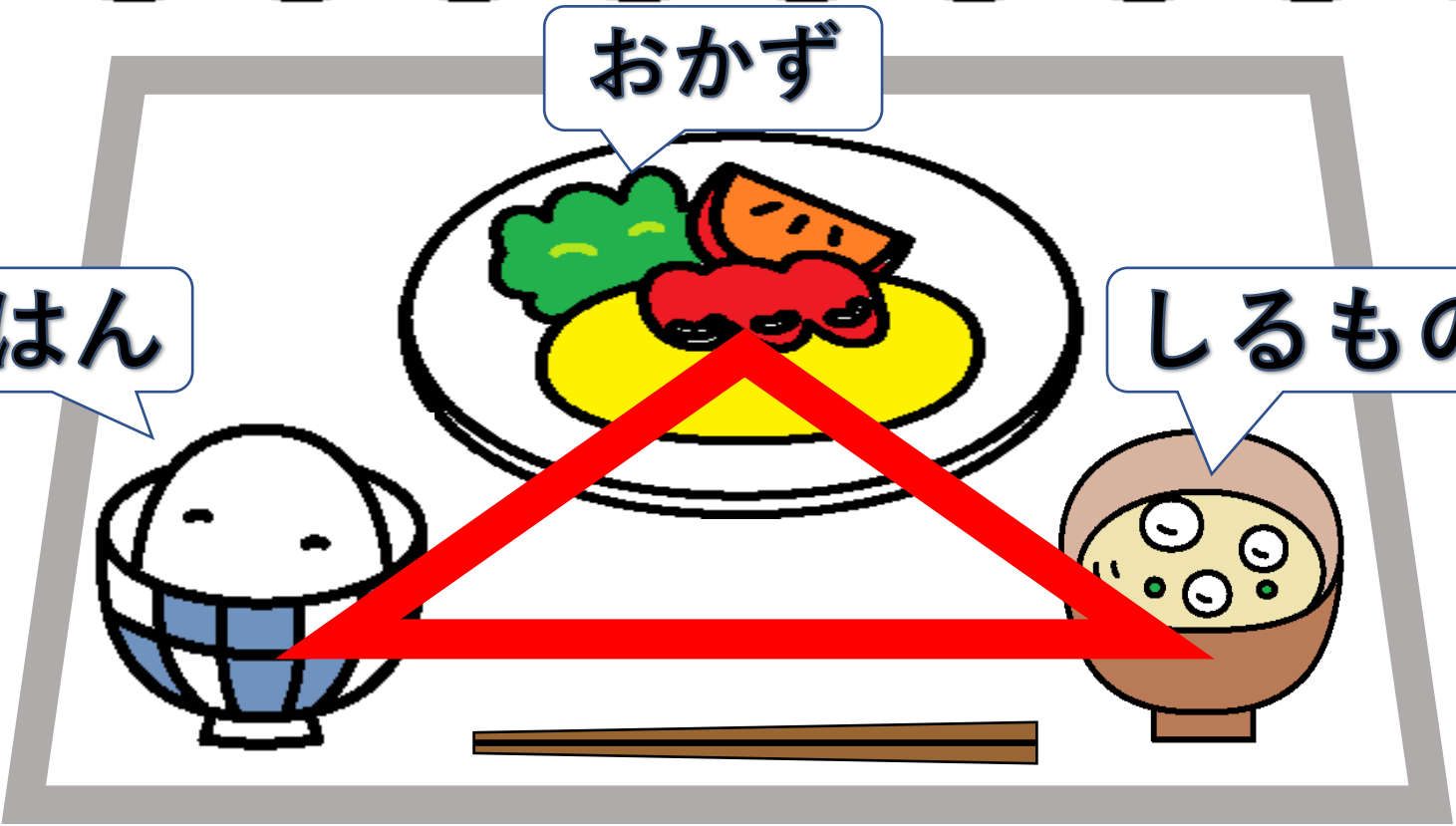
マナーをまもると
おいしいね。



おかず

ごはん

しるもの



ぽんぽんニュース 2025.5



名阪食品株式会社
<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>
 〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1
 Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「マナーをまもるとおいしいね」の中から
「さんかくたべ」をピックアップ!

みんなはどんな
順番で食べてい
るかな?

順番に食べると
おいしく食べら
れるよ。



ごはんとおかずと
スープ(汁物)を
順番につなげると
三角になるよね

- 食事の配置を正しくすることで、三角食べを意識しやすくなります。箸の位置・ご飯の位置・汁物の位置・おかずの位置を覚えましょう。
- 食事をとる前に確認するとより効果的です。
- 三角食べを指導しながら「口中調味」(口の中で色々な食べ物を混ぜ合わせながら食物を味わうこと。例えばごはんとおかずを合せて食べるとおいしいというようなこと。)について話すと、ばっかり食べを防ぐ1つのポイントにもなります。

「日本人の味覚に合った三角食べ」

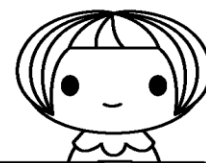
日本人は、従来「三角食べ」をしてきました。三角食べとは、例えばごはん→おかず→おみそ汁→ごはんと、繰り返して全体をまんべんなく均等に食べていく食べ方のこと。このように、ごはんとおかずを口の中で混ぜながら食べることを「口中調味」と言います。おかずと一緒に食べるごはんの量を減らせば味は濃くなりますし、逆にごはんの量を増やせば味を薄くすることができます。つまり、ごはんを間にはさんで自分で口の中で味付けをしているわけです。私達はこういった食べ方をすることで、知らないうちに味の深みや幅を広げているのです。

でも実は、この「三角食べ」をしているのは日本人だけ。欧米人はこのような食べ方をしません。例えばわかりやすいのが丼もの。日本人はだいたい具とごはんを一緒に食べていくので同時に食べ終わりますが、欧米人は具とごはんを一緒に食べることができないので、先に具だけがなくなり後から米だけを食べるそうです。三角食べではなく「ばっかり食べ」をするようになったのは、日本人独特の食べ方が食の欧米化により食べ方まで欧米化してきているということが言えるのではないのでしょうか。

ばっかり食べが増えるということは、日本の食文化の危機とも言われています。ばっかり食べをする主な理由は「味が混ざるのがイヤ」ということらしいのですが、それは食の変化によって味覚も変化しているということではないのでしょうか。健康にもよい日本独特の食文化。守っていききたいものですね。

おとなの ぽんぽんニュース

2025.5



「三角食べ」 良い?悪い?

最近「三角食べ」は体に悪い。「ばっかり食べ」の方が実は体に良い。といった情報もあります。「正しいばっかり食べ」は体に良いかもしれませんが、単なる「ばっかり食べ」が「三角食べ」より良いとは言い難いそうです。三角食べは日本人のマナーの一つです。「お行儀よく」食事をしましょう。

食のことわざ

「5月のくされ鯛」

桜の花の咲く頃の鯛はいい味だが、旧暦五月ともなると、鯛の味はすっかり落ちてしまう。鯛は寒いときが美味で、四月から六月にかけては産卵期のため味が落ちてしまうのです。

この諺は「何につけても、時期というのは大切である。」という意味になります。

「5月陰暦の腐れ鯛」という場合もあります。

夏の時期の鯛は美味しくないと言われますが、これは真鯛のこと。黒鯛だと5~10月が旬で美味しいんだそうです。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683