

# 食べ方マナーの理由を知ろう!

みんなは家や学校で「行儀が悪い食べ方はダメ!」  
 ってしかられることはないかな?  
 食事する時の行儀、つまり食べ方マナーを守ることは、  
 いっしょに食べる人をいやな気持ちにさせないためだけでなく、  
 じつは自分の健康を守るためにも大切なんだよ。

食べ方マナーには、  
 健康を守るための  
 理由もあるんだね!



きれいなマナーで、  
 おいしく食べよう!  
 手もきれいに洗おう!

## 「姿勢が悪い」は、消化にも悪い!

背中をまるめた姿勢だと、おなかが苦しくて、  
 ごはんがおいしく食べられないよね。  
 きちんと背筋を伸ばしてすわって食べると、  
 見た目もかっこいいし、  
 何より消化にいいんだよ。  
 食事の時は、  
 まず、きちんととすわろう!



## 「早食い」は、肥満のもと!

ガツガツ急いで食べていると、  
 体から脳に「もうおなかいっぱい!」  
 という信号が送られる前に、  
 ついつい食べ過ぎてしまうんだ。  
 こんな早食いを続けていると、  
 肥満(太り過ぎ)が待っている!  
 食事はゆっくり、よくかんで。



## 「ばっかり食べ」は、栄養がかたよる!

好きなおかずなど  
 「そればかり」を食べきってから、  
 次のものを食べるのが「ばっかり食べ」。  
 でも、最初のおかずだけで  
 おなかいっぱいになっ  
 てしまったりするから、  
 栄養がかたよる原因に  
 なるんだよ。  
 バランスよく食べよう。



## 「口に入れすぎる」のは、 いいことなし!

食べ物を口に入れすぎると、  
 味もわかりにくいし、  
 よくかめないよね?  
 よくかまないと、  
 だ液(つば)が出にくくなって、  
 消化にも悪いよ。  
 それに食べ物がのどに  
 つまりやすいから、  
 ぜったいやめよう。

