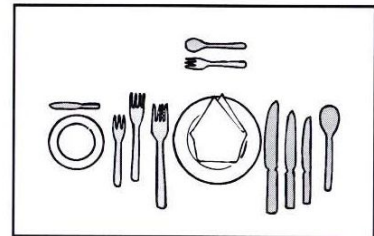


## 1. 上品な食事のいただき方と食事時の注意点

- ① 席次→ 洋食テーブルの場合、中華テーブルの場合、和食テーブルの場合
- ② 種や皮のある食べ物の場合→ぶとうやソラマメ など
- ③ 骨や殻のある食べ物の場合→魚やカニ・貝 など
- ④ 苦手な食材や食べ残しをしたい時
- ⑤ 飲み物をすすめられた時の断り方
- ⑥ グラスや杯に口紅がついたら
- ⑦ 食事の速さは周りの方々とのバランスを考えて
- ⑧ 会話は周りの方とのバランスを考えて
- ⑨ 中座・退席のマナー

## 2. 洋食のマナー

- ① ナプキンの役目と使い方
- ② 洋食器の使い方
  - ・フォーク・ナイフの使い方
  - ・フィンガーボールの使い方
  - ・グラスやコップに注いでもらう時の注意点



\*基本的には外側から順番に  
使います。

《こんなときどうする？》

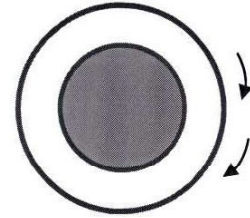
- ・箸を頼んでもいいの？
- ・左利きの方は自分で食器の位置を変えていいの？
- ・中座する時、ナプキンはどこへ

### 3. 中華食のマナー

① 箸・レンゲ・取り皿の使い方

② 中華テーブルの回し方

③ 料理の取り方



\*基本的には「右回り」だが  
すぐ左隣にある料理を取る場合は  
「失礼します」と言って逆に回す。

《こんなときどうする?》

- ・器は持たなくていいってホント?
- ・スープ碗に口を付けてはいけないってホント?
- ・使ったお皿はどこに置くの?

### 4. 和食のマナー

① 箸の使い方

「嫌い箸」・・・「ねぶり箸」「もぎ箸」「押し込み箸」「指し箸」「刺し箸」「寄せ箸」  
「迷い箸」「涙箸」「探り箸」「移し箸」「こすり箸」  
意外と知らない「渡し箸」

② 器の持ち方・扱い方

③ お椀物の食べ方

ふたの開け方・置き方・戻し方

《こんなときどうする?》

- ・食事を終えるまで正座に自信がない時は?
- ・おしぼりはどこまで使っていいの?

## 5. 立食スタイルのマナー(ビジネス編)

- ① 会場入りした際のあいさつ
  
- ② 食器の持ち方と食事のいただき方
  
- ③ 名刺交換を求められたら

### 《こんなときどうする?》

- ・会場に持ち込むバックは?その持ち方
- ・会場に椅子があったら座ってもいいの?

