

今回の特集

江工祭も終わって今年度も後半となりました。紅葉していた木々も少しずつ冬支度を始めている季節となりました。

今回の特集は木下さんと食事のマナーのお話、10月に実施した朝食アンケートの結果です。木下さんの実体験をもとに食事マナーについて語ってもらいました。朝食アンケートでは皆さんの朝の生活が垣間見えるようです。

木下さんと食事マナーのお話

食事中での出来事

「お客様、申し訳ございませんが・・・」
接客をされていて、この言葉を遣うのはとても気が引ける。
(※私は『江津工業の業務アシスタント』と『接客業』の2つの仕事をしています。)

せっかくお客様が楽しんでいるのに水を差すようなことはしたくない。せっかく来てもらったのだから、楽しい気持ちのまま店を出てほしい。

食事のマナーというと、箸の持ち方や食べるときの姿勢などを思い浮かべるかもしれないが、大人になると食事会場にも気配りができるとかっこいい！

私が家族と食事に行ったときの話だが、隣のテーブルの男性2人組の会話の声が大きかったので母が注意した。以下、再現。

母「すみません、ちょっと声が・・・」

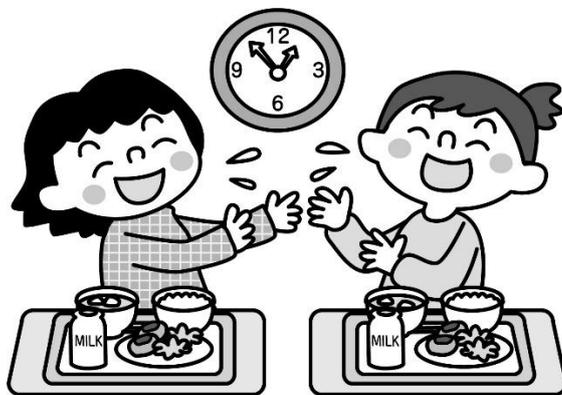
男(店員に大声で伝える)

「すいませーん！このお婆さんがうるさいって言うんで帰りまーす。」

(私たち、驚きのあまり固まる。さらに！)

男「あんたら外でメシ食わん方がいいっすよ。」

(自分たちはそれほど大声で喋っていないアピール)
い～やいやいやいや！今なんて言った？信じられない！！！！



現実には、スカッとジャパンのようなスカッととは起こりませんでした、はい。

私はその店には二度と行かない。こうなってしまうと店にはなんのプラスもない。

店員も注意すれば良いのに。でも、楽しそうに喋っているお客様に、声のボリュームを下げてくださいとは言にくいだろう。

自分自身が、迷惑にならないように気をつけることができるのが理想だが、「気をつける」というのはとても個人差があるように思う。今回の件ではもともと声が大きい人ならよっぽど小声を意識しないとイケない。

外食は、一人でゆっくり楽しみたい人、友人や家族とにぎやかに食べたい人、色々な場面がある。

接客に大事な『気配り、目配り、心配り』
食べる側も頭のすみっこに置いておけたら良いですね。

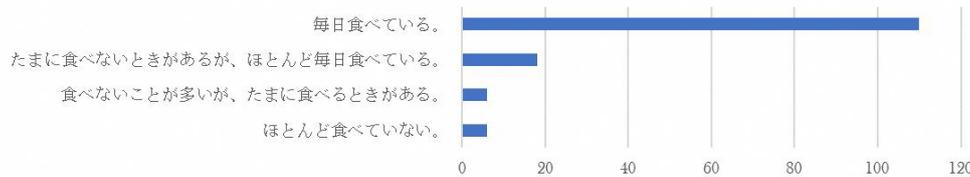
朝食アンケート (回答140人)

10月の朝食に関するアンケートの結果です。ご協力ありがとうございました。

朝食は一日の始まりにエネルギーと水分・栄養を補給することができます。成長期では体や組織を完成させるために栄養とエネルギーがたくさん必要とされています。筋肉など肉体の組織は脂肪やタンパク質をエネルギーとして利用できますが、脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。睡眠中にもエネルギーは消費されており、朝の寝起きがすっきりしない感じは睡眠中に低血糖状態になり脳のエネルギー不足のサインが現れています。そのため朝になると脳へのブドウ糖補給である朝食が欠かせないのです。生命活動に必要なエネルギーのうち2割近くが脳で消費されていると言われるくらいに脳は燃費が悪く、すぐにエネルギーが必要になるのです。

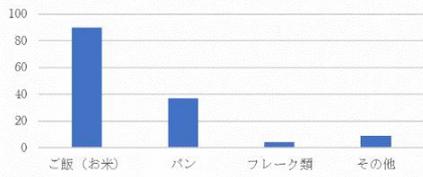
文部科学省主催の全国学力調査からも「毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向にある」という結果が示されています。朝食によって学力が上がるか下がるかではなく、朝食を食べることで授業や勉強に集中するためのエネルギーを脳にチャージできていると考えられています。

Q1: 朝食を毎日食べていますか?

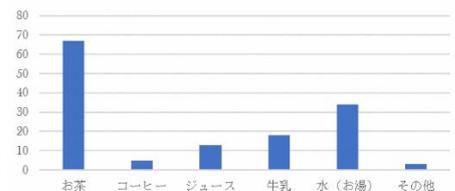


128人が毎日朝ご飯を食べていると回答しています。一方で、朝食を食べないことが多いと回答した人も12人いました。

Q2: 朝食で主食としてよく食べるものは何ですか?



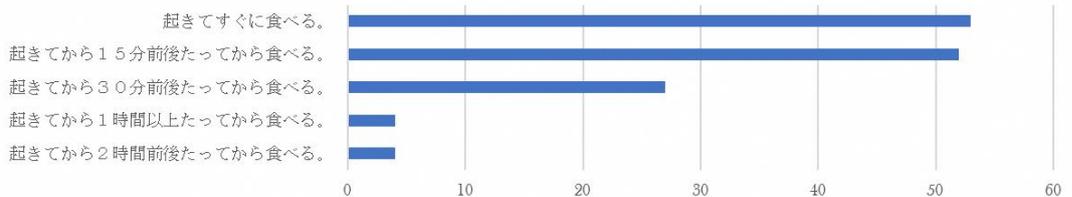
Q3: 朝食でよく飲むものは何ですか?



朝の水分補給は、お茶が最も多いです。水が2番

主食の王道ご飯，続いてパンが多いです。目に多い回答になっています。

Q4: 朝食をいつ食べますか?



ほとんどの人が起きてから30分以内に朝食を食べているようです。

Q5: 朝食をなぜ食べる必要があると思いますか? (重複回答は省略)

頭を働かせるため、空腹を防ぐため、学力が低下する、きぶん、集中力の向上、脳の活性化、エネルギーをチャージするため、頭の回転を良くするため、一日の体調を整えるため、エネルギーを養う、脳を活性化させるため、頭の回転がよくなる、栄養を摂って頭の働きを良くしないとイケないから、腹が減るから、はらがすくから、空腹を抑えるため、頭をはたらかせるため、頭が働かないから、朝から元気を出すため、頭が回らないから、朝食を取らなければ自分の体はやつれていだけだからです、朝飯を食わないと午前中集中できないから、脳の働きなどを良くするため、その日一日のエネルギーの確保のため、わからん、お昼までにお腹が空くから、活動する体力を確保できるから、寝た分のエネルギーを取り戻すため、腹減るから、身体を眠気から覚ます効果があり、また、朝食を食べることによって1日のエネルギーを得られるようになるため、空腹を満たすため、健康に生きるため、成長しないから、生きるため、食べないとお昼までのエネルギーが無く元気が出ないから、免疫力を高めるため、朝ごはんを食べないと学校の授業の時に集中力が続かなくなるから、食べないと授業に集中できないから、目を覚ますのと眠たくならないように、朝から力が出ないから、おながすくから、私たち学生だと午前中の勉強のためのエネルギーを脳に届けるため、エネルギー源、栄養、日本の基本的習慣だと思ふ、腹が減るから、勉強のためにエネルギーを使うので、そのエネルギーを蓄えるため、勉強や運動のためにエネルギーを使うため、元気が出る、朝の体を起こし昼までの力をつけるため、頭を動かすため、1日を気持ちよく送るためですし、栄養が不足すると心身ともにデメリットが生じるので食べた方がいいと思います、一日のエネルギーになるから、一日の活力、学校で頭が回るように、頭が働かなくなるから、頭と体を働かせるため、元気のため、1日を元気に過ごすため、お昼までげんきがでないから、食べないと頭が働かないから、毎朝のルーティンにもなっているし、毎日を健康に過ごすためにたべます、頭のスイッチを入れるためだと思います、頭が働くようになるから、頭を回転させ、授業で集中するため、健康のため、お腹がすいて3時間目くらいからお腹なるから集中出来ない、1日頑張るため、その日元気に過ごすため、学校生活を良くするため、体や頭を使うため、体が動かない、元気が出るから、腹減ったから、授業に集中できるから、エネルギーを貯めるため、お腹が空くから、栄養のため、1日をより良く過ごすため、一日の元気を補充するため、体のちょうしをととのえるため、脳が起きるから、1日をいいものにするため、自分の健康維持のためだと思います、動いたり考えたりするためのエネルギーを補給するため、一日の活動の原料になるから、エネルギーの補給、一日中動けるようなエネルギーをとるため、体温を上げる、体重を増やすため、勉強などに集中できないから、元気の源、1日を快適に過ごすため、元気に過ごすため、脳を目覚めさせるため、エネルギーがなくなるから、午前中のエネルギー補給