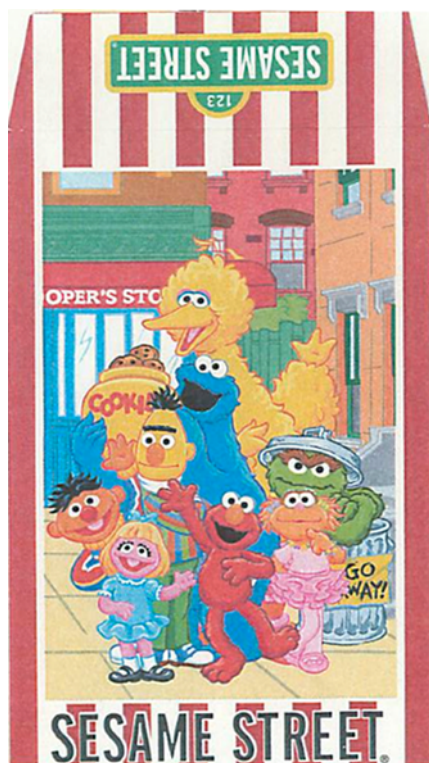


早食い防止のための「お作法②」と「満腹度チェック③」

万有製薬（現：MSD）・健康管理センター、白土孝子様、内田香様より御提供

いつも見ることができるように、②と③は 1 の袋に入れて、
常時携帯できるように工夫されています。

1



2

加作法

- ① 箸を箸置きの上に置く
 - ② 空腹度を自分に問いかける
 - ③ 右手で、上から、箸の持ち手をつまんで、箸を持ち上げる
 - ④ 左手で、下から、箸の中央を持つ
 - ⑤ 右手を持ち替えて、正しく箸を持つ
 - ⑥ 食べ物を口に運んで入れる
 - ⑦ 嚼まずに、左手で、下から箸の中央を持つ
 - ⑧ 右手で、上から、箸の持ち手をつまんで、箸を持つ
 - ⑨ 箸を箸置きの上に置く
 - ⑩ ゆっくり嚼む
 - ⑪ 飲み込む
- ★ ②～⑪を繰り返す。
- 
- A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a green long-sleeved shirt. He is sitting at a table, holding a white bowl with both hands and using chopsticks to eat from it. On the table, there is a small blue bowl and a white bowl. The background is a light blue wall with a white door.



3

満腹度チェック表

