

仕事や恋愛も好転

2018年7月吉日

「美しい食べ方」でコミュニケーション能力アップ!

おぐら ともこ 小倉朋子監修 『人生が変わる「美しい」食べ方』

しよきじゆく

テーブルマナー教室「食輝塾」で1万人以上の食事マナーを変えたトータルフードプロデューサー・小倉朋子さんが“美しい”食べ方を指南する最新刊。和食、洋食、中華の基本のマナーと常識をしっかりと紹介するほか、店員への接し方やスマホのマナー、おごる・おごられるときのスマートな対応など、大人なら身につけておきたい作法も多数掲載しています。

はじめに、小倉さん考案の「食事七則」も紹介。イラストつきで“恥をかかないマナー”ではなく“ワンランク上のマナー”がわかりやすく学べる一冊です。

「美しい」食べ方の大原則 小倉式「食事七則」

目線を上げて相手に向き合う

①フェイス・トゥ・フェイスの法則

ゆとりとリラックスを指先で語る

②指先フォーカスの法則

口に入れすぎないことで会話もスムーズに

③一口サイズの法則

刃先や箸先はいつでも自分のほうへ

④自分ベクトルの法則

周囲へのあらゆるノイズをカット!

⑤ノイズキャンセルの法則

盛りつけの美しさを最後まで尊重する

⑥絶景キープの法則

目指すは「優雅な食べ終わり」

⑦エンディング美の法則

いまさら人には聞けない・・・
実は知りたかったマナーを多数紹介!

- お店に入る以前のマナー
- 食事後のマナー
- お店の選び方や予約のお作法
- 正しい注文の仕方
- スマートフォンのマナー
- 食事を残してしまったときのマナー
- スマートなおごられ方、おごり方
- 箸使いのタブー
- 各国料理マナー
- ブッフエやバイキングでのマナー
- etc.

食事の最中だけでなく
マナーにも注目!



『人生が変わる「美しい」食べ方』
定価：本体880円+税
発売日：2018年6月14日

取材ご相談可能です!



生徒さんにも好評です! コース料理から屋台料理まで、小倉式「食事七則」を中心に1万人以上に教えてきた「美しい食べ方」のノウハウが、ギュッとつまっています。これさえあれば!の一冊です。

【監修】小倉 朋子(おぐら ともこ) プロフィール

(株)トータルフード代表取締役。トータルフードプロデューサー。トヨタ自動車の広報、海外留学を経て、現職。飲食店のコンサルティング、メニュー開発、戦略プロデュースなどを手がけるほか、諸外国の食と食事マナーを総合的に学べる「食輝塾」を主宰。これまでに約1万人以上が受講している。食事作法、伝統食、食文化、食トレンド、食育、ダイエットなどに精通し、食を総合的に構築・提案している。

著書に『世界一美しい食べ方のマナー』(高橋書店)、『私が最近弱っているのは毎日「なんとなく」食べているからかもしれない』『やせる味覚の作り方』(ともに文響社)などが、近著に『仕事ができる人はお米の食べ方が美しい10秒で一流にみせる食事術』(カンゼン)がある。