マナーのプロが教える…
ワンランク上の女性になる方法
前編

美しい座り方

女性であれば、いつもエレガントで美しい座り姿勢を保ちたいですよね。　でも、ちょっと気を抜いた瞬間や、話に夢中になっている時の座り姿勢はいかがですか？　ついエレガントからほど遠い座り方になっていませんか？

そこで今回は**『座り姿の美しい女性になるためのレッスン』**をしましょう！

膝は絶対に離さない！

オフィスでもレストランでも、「だらしのない座り姿勢」と感じる方の膝は離れています。

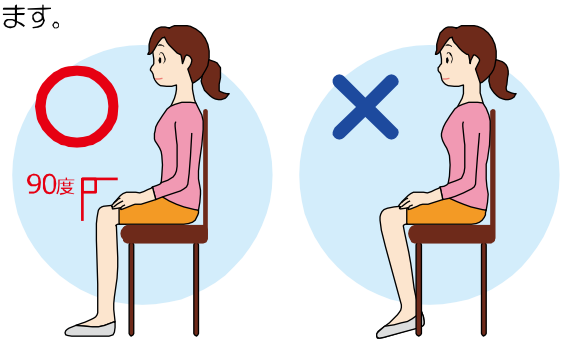
何はともあれ、膝をしっかりつけておくことが女性の美しい座り方の基本です。　例え、ロングスカートであっても、パンツであっても、**必ず膝は揃えて座りましょう。**

足もしっかり付けましょう！

せっかく膝が付いていても、その下の足が離れてしまっている方も多く見かけます。「内股がかわいい」という意識の、特に学生や若いＯＬの方に多い傾向です。　膝だけ付けて足が開いている状態は、「幼い」といった印象になってしまい全くエレガントではありません。　**膝～足までをしっかり付けるようにしましょう。**

角度の確認！

もし、「膝も足もピッタリついているのにエレガントに見えない…」という方は、膝の角度に問題があります。　ご自身の座り姿勢を横からご覧になってみて下さい。　**膝を曲げた角度は９０度になっていますか？**　もし、脚が椅子の下に入り込んでしまっている場合は要注意です。脚が太く短く見え、だらしなく映ってしまいます。



いかがでしたか？　はじめのうちは筋肉痛を感じる方もいらっしゃるかもしれませんが（苦笑）
まずは上の３つを守っていただき、美しくエレガントな座り方であなたの印象をアップさせましょう！

執筆
諏内えみ先生
「ハッ！とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセレブリティマナースクール『ライビウム品川（http://www.livium.co.jp）』代表。　フジテレビドラマ「サキ」で、主演の仲間由紀恵さんの所作マナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。　著書「身につけると一生役立つ子どものお作法練習帖（PHP研究所）」など多数。

噛むかむ
お料理レシピ

干し芋きんぴら

材　料（2人分）

さつまいも	250g
ごま油	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2

栄養価（1人分）
エネルギー／225kcal
食物繊維／2.9ｇ
塩　分／0.9ｇ

作り方

1. さつまいもは拍子木切りにし、水にさらして水気をきり、ザルなどに並べて表面がしっかりと乾くまで天日に干す。
2. ごま油を熱したフライパンに1を入れて炒める。
3. 表面に軽く焼き色がついたところで濃口しょうゆを加え、味が馴染んだら器に盛りつける。

噛むかむワンポイント

さつまいもを干すと芋の水分が減り、しっかりよく噛んで食べられる食材になります。

また、さつまいもの糖質が凝縮されて甘みが強くなります。　その甘みを利用すれば、砂糖を使わずにお惣菜が作れます。　砂糖などが添加されていないものであれば、市販の干し芋を使ってもよいでしょう。