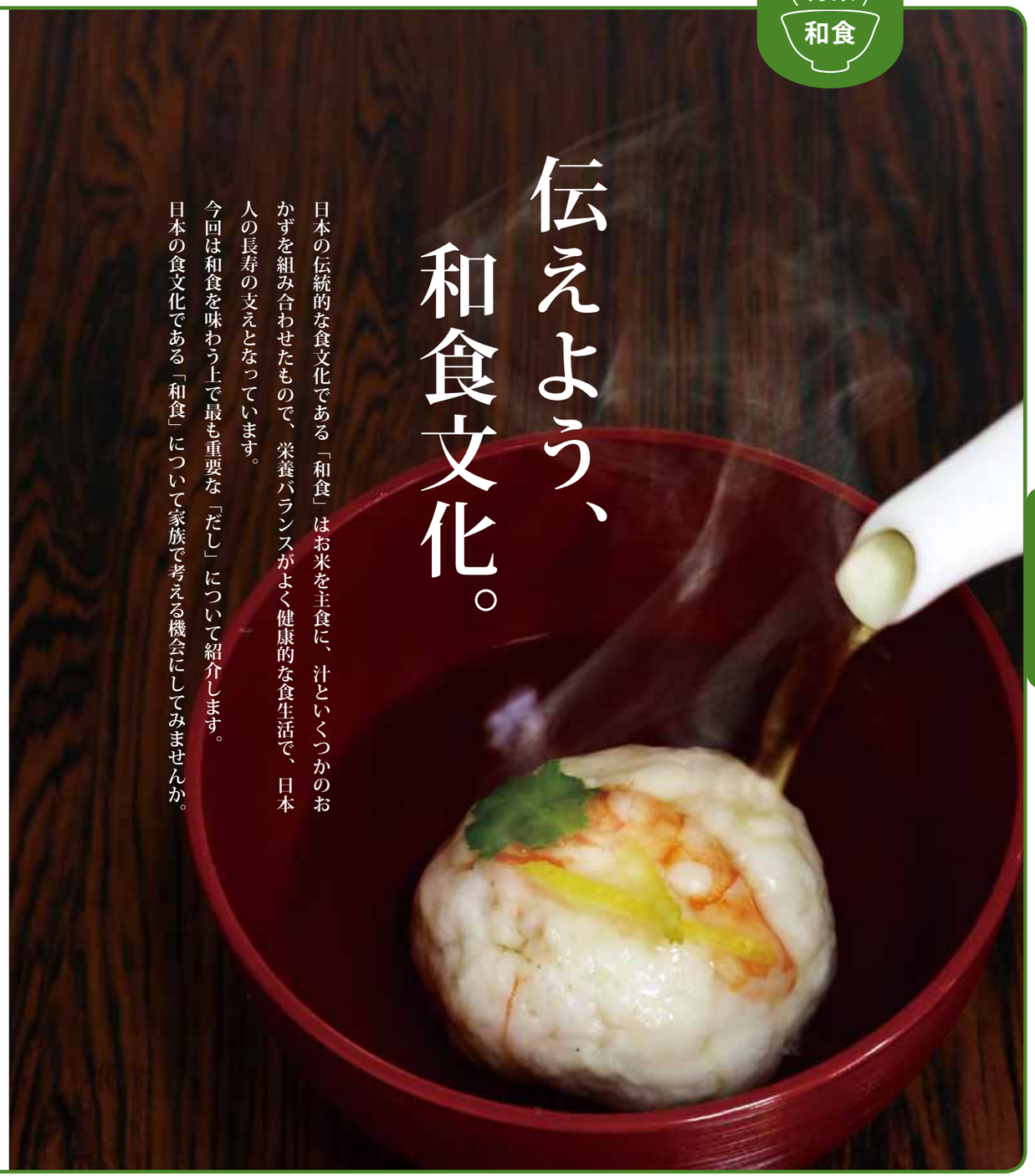
特集
和食

伝えよう、和食文化。

日本の伝統的な食文化である「和食」はお米を主食に、汁といくつかのおかずを組み合わせたもので、栄養バランスがよく健康的な食生活で、日本人の長寿の支えとなっています。
今回は和食を味わう上で最も重要な「だし」について紹介します。
日本の食文化である「和食」について家族で考える機会にしてみませんか。



和食とは

和食とは、日本の伝統的な料理を表す言葉で料理のジャンルのひとつとして使われますが、平成24年3月、政府は「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、日本食文化をユネスコ無形文化遺産に登録申請しました。「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

ユネスコ無形文化財

平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食が料理そのものではなく、日本人のこころに基づいた食習慣として位置づけられました。

11月24日は和食の日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人一人が「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日は「いい日本食」和食の日と制定されています。

和食は、長寿国である日本の食習慣として位置づけられました。しかし、食の多様化などにより、その存在感は薄れつつあります。日本の和食文化を知り、次世代につなげていくことが大切になってきています。

Point
和食文化＝伝統的な日本人の食文化とはどういったものなのか。

それは・・・

Point ❶
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
多様な食材の持ち味を生かすための「知恵・工夫・技術」が日本食文化にはあります。

Point ❷
栄養バランスに優れた健康的な食生活
一汁三菜が基本の食生活は栄養バランスがとれ、長寿や肥満防止に役立っています。

Point ❸
自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節のもので料理を飾り、自然の美しさや四季を表現することも和食文化の特徴です。

Point ❹
正月などの年中行事との密接な関わり
年中行事で食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深める役割をもっています。