

和食～ユネスコ無形文化遺産～

2013年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでいう「和食」は日本人の伝統的な食文化を指します。

- 和食**
- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
 - (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
 - (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
 - (4) 正月などの年中行事との密接なつながり



それから7年で、日本の農林水産物、食品の輸出額は1.5倍、海外での日本食レストラン数が2倍、訪日観光客の目的が「和食」と、海外での認知度が上がったようです。

一方、日本人にとっての和食は「健康的、栄養バランスがよい」というポジティブなイメージがある反面、「手間がかかる、面倒」というイメージがあるそうです。

和食に関するイメージ

〔2017年 農林水産省
約1,000名の子育て
世代に対するアンケート〕

<ポジティブ>

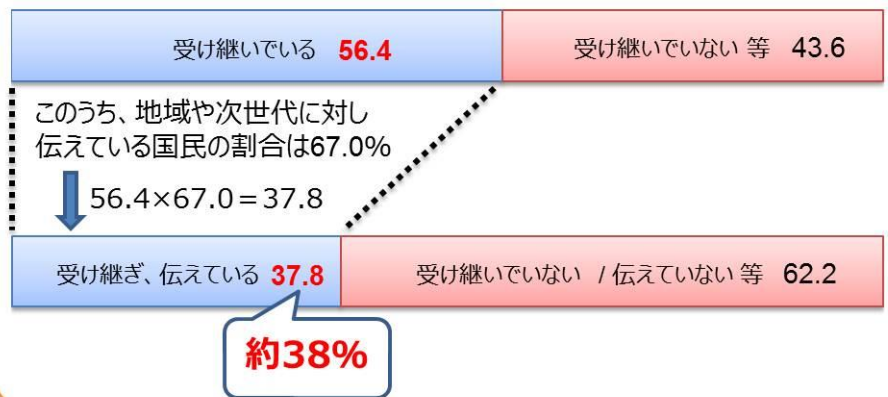
1. 健康的
2. 栄養バランスがよい
3. 野菜がたくさんとれる

<ネガティブ>

1. 手間がかかる・面倒
2. 塩分が高くなりがち
3. 地味、茶色

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している国民の割合

(2017年 農林水産省「食育に関する意識調査」)



和食というとハレの日の豪華な食事、あるいは改まった食事のイメージを持っていませんか？

今は調理器具が色々あって便利なはずなのに和食が大変に感じるのは、味覚の変化、食事への優先度の違いのほか、手軽な和風の家庭料理を知らないのかもしれない。

一汁三菜(または二菜)を基本とする食事スタイルは、栄養バランスが整いやすいと言われています。「うま味」(だしの味)を上手に使うことによって動物性油脂が少なくなり、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

お米の消費量

国民1人・1年あたりの米の消費量が一番多かったのは、1962(昭和37)年度の118.3kgです。2018(平成30)年度には53.5kgまで減少しています。



お米を食べる量が半分以下になっているのに、糖尿病の人は増えている。食事がずいぶん変わっているのかな？

動く量も違うかな…？

