

食文化の継承に向けた食育の推進

ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録されたのは平成 25 年のことでした。2000 年以上の歳月をかけて日本人が育んできた「和食」は、季節を楽しむ感性を養い、人と人との絆を結ぶことに大きな役割を担ってきました。また、米を主食に、汁といくつかのおかずを組み合わせる和食は栄養バランスも良く、日本人の長寿の支えにもなってきました。

しかし、私たちの周囲を見ても、ライフスタイルの変化によって家族で食卓を囲む時間は減っています。便利で手軽な食事も増え、毎日の生活における「和食」の存在感は薄らぎつつあり、私たちが代々受け継いできた食文化は失われようとしています。

推進にあたっての目標

● 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、伝えている国民の割合

41.6% → **50% 以上**
(平成 27 年度) (平成 32 年度)

● 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若い世代の割合

49.3% → **60% 以上**
(平成 27 年度) (平成 32 年度)

いくつかできていますか

- 日本の行事食を 3 つ以上挙げられる
- 地元の郷土料理を知っている
- 地元の旬の食材や特産物を知っている
- これまでにお節料理を作ったことがある
- 地元のお祭りや食のイベントに参加したことがある
- 一汁三菜がどんなものかわかる
- 食事のときには“いただきます”、“ごちそうさま”を必ず言う

未来に残すべき財産として認められた日本の伝統的な食文化を次世代に伝えていくには、改めてその良さを知ることが第一歩です。料理はもちろん、調理の技術、お箸の持ち方といった作法、行事食を通した家族や地域との結びつきまで、私たちの生活とともにある日本の食文化のことを、もう一度、考えてみましょう。

平成 28 年度から平成 32 年度までの 5 年間の期間とする第 3 次食育推進基本計画では、これまでの 10 年間の取組による成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、5 つの重点課題を柱に、取組と施策を推進していきます。

重点課題
1

若い世代を中心とした食育の推進

20 歳代～30 歳代の若い世代は、食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど、他の世代より多くの課題を抱えています。若い世代が心身共に健康であるために主体的に健全な食生活を実践することに加え、その知識や取組を次世代に伝え繋げていけるよう食育を推進します。

重点課題
2

多様な暮らしに対応した食育の推進

世帯構造や生活の多様化、社会環境の変化による様々な状況を踏まえ、地域や関係団体等の連携・協働を図りつつ、全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるよう、共食の機会の提供等を通じた食育を推進します。

重点課題
3

健康寿命の延伸に繋がる食育の推進

健康寿命の延伸のために、国民一人一人が健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるよう支援を行います。また、食品関連事業者等を含む多くの関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、減塩等の食環境の改善に取り組めるよう食育を推進します。

重点課題
4

食の循環や環境を意識した食育の推進

国民自らが食に対する感謝の気持ちを深めていくには、生産者をはじめ、多くの関係者により食が支えられていることを知る事が大切です。様々な関係者が連携しながら、生産から消費までの食べ物の循環を意識し、食品ロスの削減等、環境にも配慮していけるよう食育を推進します。

重点課題
5

食文化の継承に向けた食育の推進

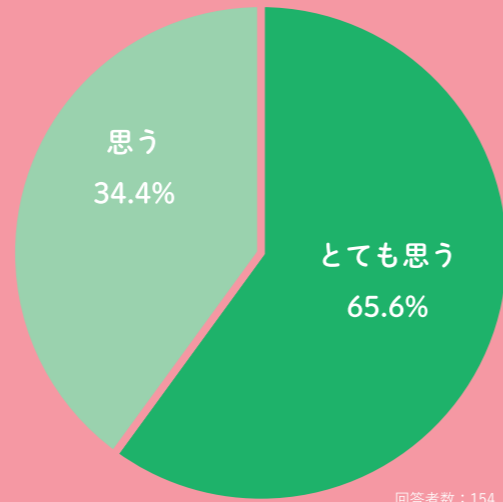
日本の食文化が十分に受け継がれていない現状を踏まえ、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう食育を推進します。

第3次食育推進基本計画における「和食」の役割

ワークショップに参加した子育て世代のパパ・ママ
約 150 人へのアンケート結果

家庭で
和食を作りたいと
思いますか？

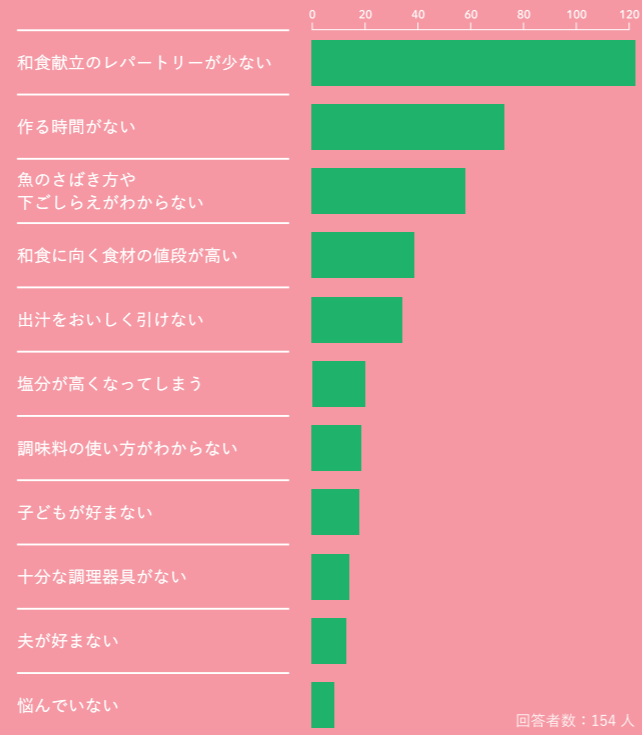
このシンプルな問いかけに、全員が「YES!」と回答。和食提供への意欲は高いが何らかの理由でできていない、理想と現実のギャップがありそうです。



家庭で
和食を提供する際の
悩みは何ですか？

(複数回答可)

圧倒的に多かったのは「献立のレパートリー不足」。いざ和食を作ろうと思っても何を作っていいかわからないというお母さんが多いのが現状です。そして、次に多いのが「作る時間がない」というライフスタイルの問題。共働き世帯が増え、十分な調理時間が確保できない現状も伺えます。その他の声として、味付けがワンパターンになる、茶色く見栄えが悪くなるなど、調理技術面での悩みや、行事食を作って家族と祝いたいは何を作っていいかわからない、といった知識・経験不足からくる悩みも挙がりました。



農林水産省は、子育て世代に接点のある専門職の方々の協力を得て、既存の食育講座などを活用しながら、子育て世代のパパ・ママに「和食」の良さを伝えるためのワークショップを開催しました。また、保健師、栄養士、保育所栄養士の皆様を対象に、「和食」への理解を深めるためのワークショップを開催しました。

各事例の中では、ワークショップの具体的な取組内容を記載するとともに、パパ・ママ向け及び専門職向けワークショップを実施した際のポイントをまとめてありますので、開催の際の参考にしてください。

家庭での存在感が
薄れつつある「和食」