

はじめに く日本人の健康長寿を支える食文化を未来へ

和食文化を守る、つなぐ、ひろめる。

そのためにできることは？

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。本検討会が行った「食生活に関するアンケート調査」によれば、登録について53.1%の人が「知っている」、21.8%の人が「聞いたことがある」と答え、その浸透率がうかがえます。

「自然の尊重」の精神に立ち、2000年以上の歳月をかけて日本人が育てあげてきた和食文化は、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。

日本人が日本語を使うことが当然のように、日本の自然と歴史が生み出した和食文化は、日本人にとって一番自然な食文化です。

しかし、日本語も時代とともに変化します。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文化の存在感は薄らぎつつあります。郷土の料理や年中行事にもなう食文化はすいぶん遠いものになってしまいました。

飽食の時代と言われる今、大切な和食文化を保護・継承していくことが難しくなっています。

和食文化を守るには具体的にどうすればいいのか、次の世代につなげていくには何をすればいいのか、さらに和食文化をひろめるにはどんな手立てがあるのか、和食文化を「守る」「つなぐ」「ひろめる」ことに誰もが手軽に、楽しく取り組めるようにし、多くの人の手で和食文化を支えていけるようにするには、何をすればよいのでしょうか。

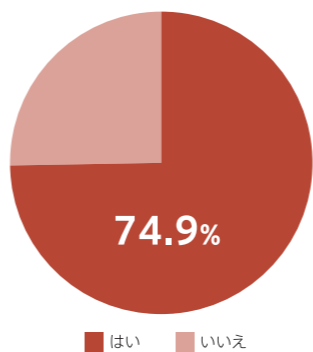
そこで農林水産省は、平成26年度に「和食」の保護・継承に向けた検討会を設置し、「和食文化を成り立たせているものは何か」についての提言を行いました。平成27年

度も、有識者による検討会をひらき、アンケート調査や継承策の試行・検証を実施して、検討を重ねてきました。

こうした検討の結果と未来に向けての具体的な取り組み方を、食文化の関係団体、食育関係団体、地方公共団体などに広く活用していただくために、まとめたものがこのパンフレットです。

多くの方が和食文化を守り、つなぎ、ひろめるための一助として、このパンフレットを活用していただけることを願っています。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを知っている・聞いたことがある



ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化とその現状。

ユネスコ無形文化遺産に「和食」日本人の伝統的な食文化」(平成25年)として登録された和食文化。今では、海外の一流レストランでも味のベースとして昆布だしが使われるなど、「和食」は世界から注目を集めています。人類共有の財産となった和食文化は、食事のメニューだけではありません。食べる前に「いただきます」という、器や調度品などで季節感を楽しむ、私たちの生活の様々な場面で見られる「自然の尊重」の精神に立った、食事の取り方や食に関する習わしを示しています。

和食文化の特徴としては、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」があげられています。

しかし、私たちの食生活は今、どうなっているのでしょうか。

多くの食材や食文化が海外から流れ込み、流通や食品産業などが大きく変化し

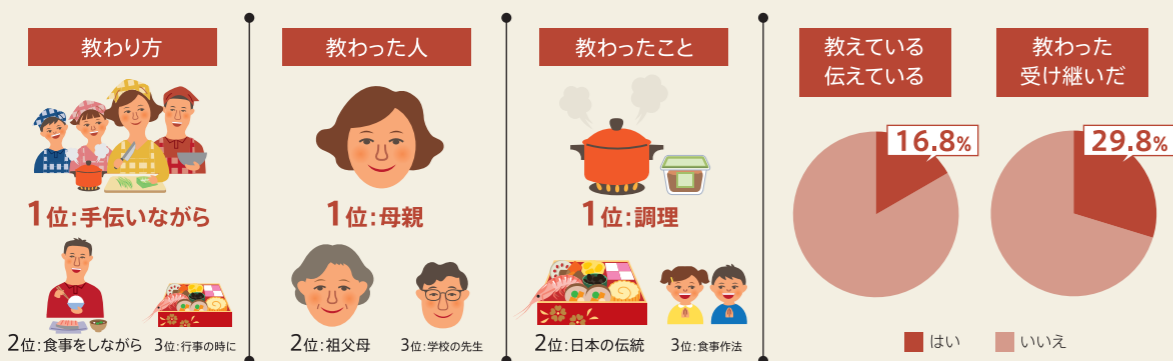
ました。また核家族化や共働きの増加などによる働き方や価値観の変化の影響を受けて、若い世代を中心に日本人の食生活も多様化し、その中で和食文化の継承も変化を見せているのではないのでしょうか。

今回、本検討会が全国1万人規模で行った食生活に関するアンケート調査では、その傾向ははっきりと見えました。和食文化を「教わった、受け継いだ」と答えた人は全体の3割弱にとどまりました。「教えている、伝えている」という人は16.8%でした。

今、私たち一人ひとりがこの実態を認識し、大切な和食文化を守り、つなげ、ひろめていく努力をしなければ、和食文化はますます存在感をなくしてしまふ恐れがあります。

環境の変化に流されることなく、誰もが和食文化に誇りを感じ、まず自分のできる範囲からひとつずつ和食文化を取り入れていくには、どのようなことが必要なのでしょうか。

和食および和食文化について



健康な食生活を支える
栄養バランス

多様で新鮮な
食材とその
持ち味の尊重

自然の美しさや
季節の
移ろいの表現

正月などの
年中行事との
密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

もくじ

はじめに 和食文化を守る、つなぐ、ひろめる。そのためにできることは？……………02

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化とその現状……………03

調査結果から見る 和食文化の実態と課題
①男女・年齢などで多様化する食生活……………06
②今の食生活と、和食文化の関わりは？……………04

【まとめ】
一人ひとりが、どのようなことをすれば和食文化の継承につながるのか？……………10

継承していきたい和食文化とは 次世代に伝えたい 和食文化に息づく心とかたち……………11

和食文化を「守る」 和食文化について、ふりかえる……………12

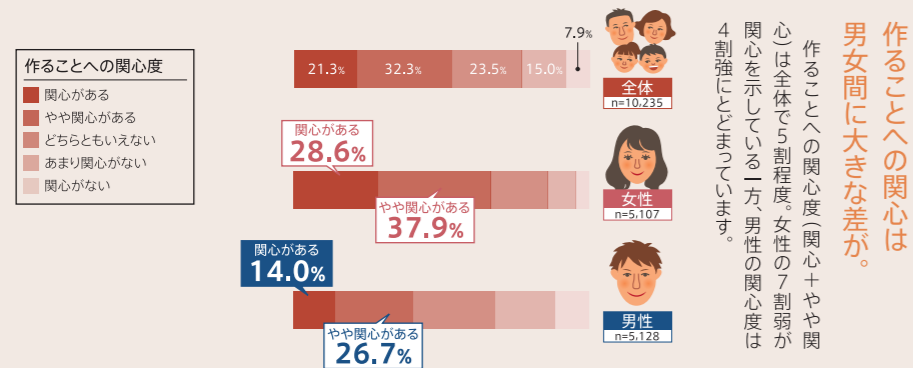
和食文化を「つなげる」 私たちが家庭で できることを一緒に考える……………14

和食文化を「ひろめる」 和食文化に、新しい可能性を開く……………16

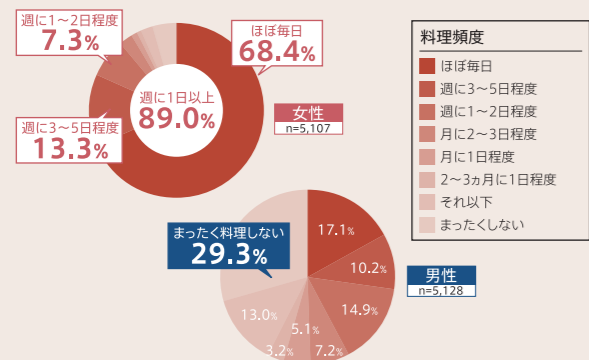
さまざまなアプローチで、和食文化を未来へ。 いくつかの試みから 見えてきた具体的な道筋……………18

男女・年齢などで多様化する食生活。

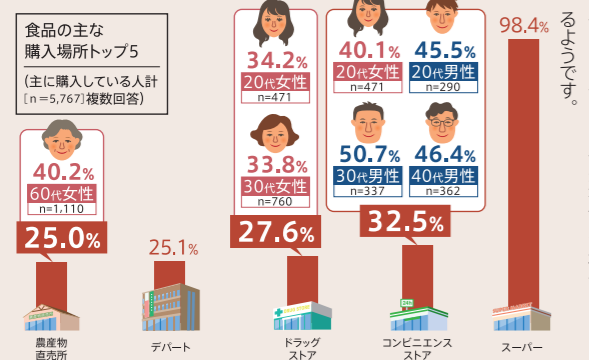
今、私たち日本人の食生活は、どのような姿を見せているのでしょうか。まずはふだんの食事について、「食べるとき」「作るとき」の両面から聞いてみました。



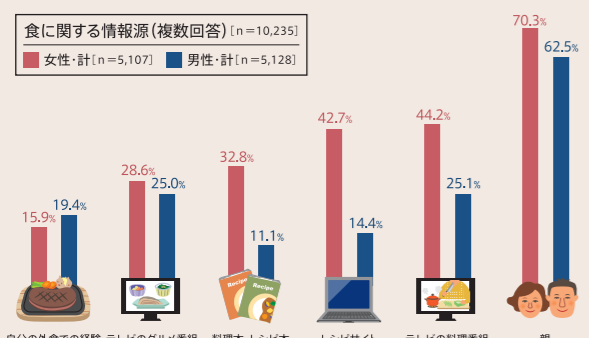
作ることへの関心は男女間に大きな差が。



まったく料理をしない男性が約3割。



多様化する食品の購入場所。



情報源は「親」と「テレビの料理番組」「レシピサイト」。

作る時のこと

料理を作るという行為は、男性と女性でまだまだ差があるようです。男性では、「料理を作る」ということが日常生活には定着していないようです。「料理男子」という言葉もあるように、将来的には男性が料理をする姿が当たり前になるかもしれません。

食べる時のこと

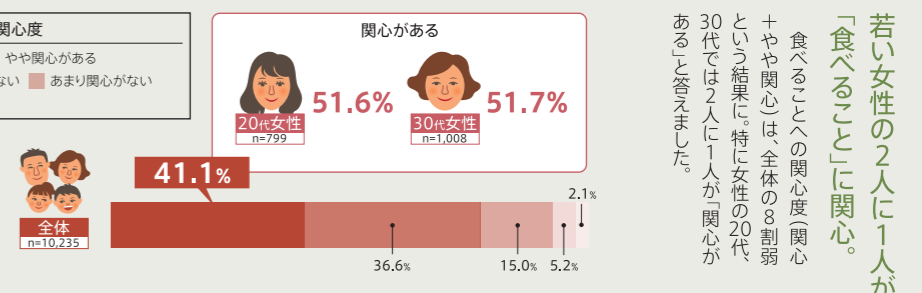
食べるのが好きで、一日三度の食事を家族や友人と楽しんでいる人たちの姿が見えてきた一方、朝食をほとんど食べない若者たちも存在。また、食事を買ってきて済ませる「中食」や、平日の夕食をひとりり食べる若者の姿も見られました。



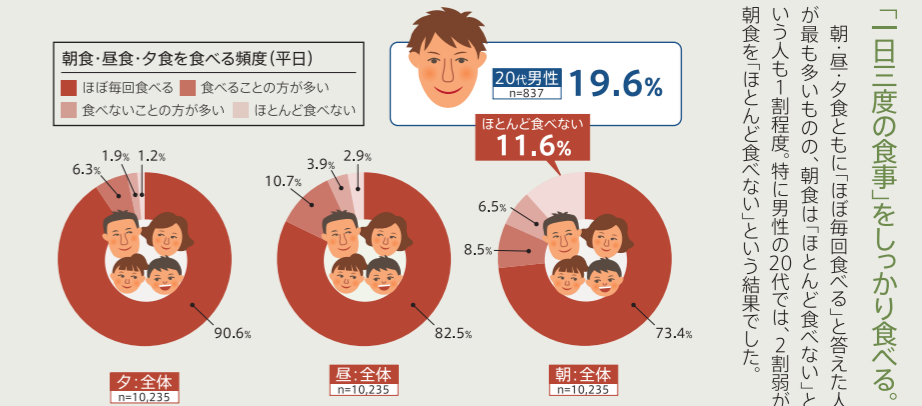

食に関する高い関心を、どう行動につなげるか。

今回行ったアンケート調査の結果を年代別・男女別に眺めてみて分かったのは、「食事を食べる」「家で料理をする」「家族と食べる」など、日々の食生活が充実しているのは20代の女性たちだということ。そして、若い年代は食への関心はある程度うかがえるものの、特に男性においては「作る」という行動に移せる人はそれほど多くない、ということでした。

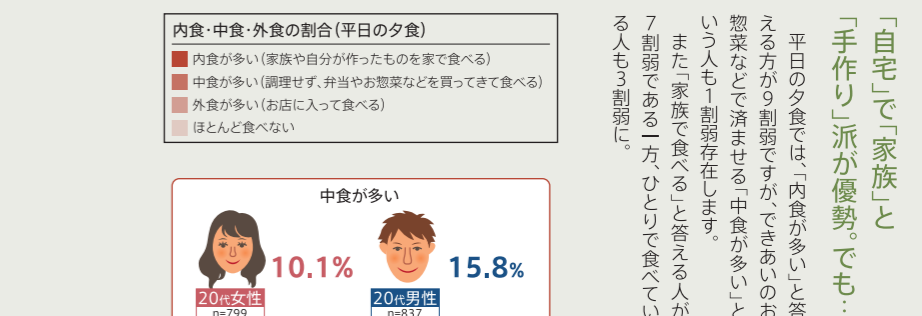
現代では「コンビニエンスストア」など食を取り巻くインフラの進化で、調理しなくても食べられるものが手軽に手に入ります。そして、家族の中心に食卓があった時代からは、家族構成や働き方など私たちのライフスタイルそのものが変化しています。「作らなくても食べられる時代」の食生活をどう考えるかが、あらためて問われているのかもしれません。



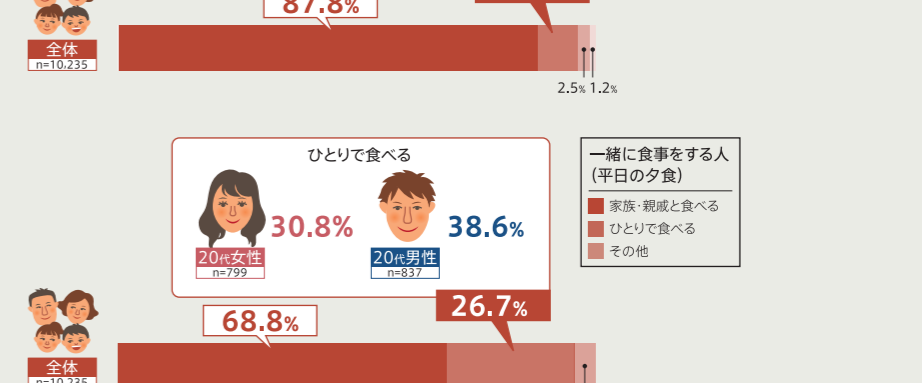
若い女性の2人に1人が「食へること」に関心。



「二日三度の食事」をしっかりと食べる。



「自宅」で「家族」と「手作り」派が優勢。でも...



「手作り」派が優勢。でも...