和食文化について、ふりかえる。

あなたが毎日食べている食事の中に和食文化の要素はどの位あるでしょうか。検討会では何度も議論を重ね、今回、和食文化についての気づきを得るきっかけとなるように、前ページの「和食文化に息づく心とかたち」を基に「和食文化」チェックシートを作成しました。チェックシートは、食材、調理、献立・配膳、作法の4つの視点から和食文化について大切な30の項目で構成されています。

和食文化をテーマとした食育活動を行う際に、目安にするなどの活用が可能かと思います。食育活動などをなさっている多くの方々に使っていただき、感想をお聞かせいただくことにより、今後、一般の家庭や教育現場などでも使いやすい内容へと検討を重ねていきたいと思いますので、ぜひご意見をお寄せください。

「和食文化」チェックシート 今後の普及に向けて

ステップ①

食育活動を行っている団体や企業などへチェックシートを配布し、実施している食育活動や和食文化の継承活動等において、試行的に、チェックシートを活用した取組を実施していただきます。

ステップ②

各団体や企業などにおける活用事例とその効果や改善点について事例収集を行い、優良事例、効果的な活用方法などについて整理します。
また、利用者の意見を踏まえて、利用しやすい内容・仕様となるようにチェックシートを改訂します。

ステップ③

チェックシートと活用事例をセットで発信して、和食文化の継承活動での活用をはじめ、学校教育の場や企業活動における利用を推進していきます。

使い方の留意点

- ●要素には、食材について知識がないとわからない、料理を作った人でなくてはわからないものも入っています。わからない項目がある場合は、結果が正確にはでませんが、食事をするときに、食材や作り方についても考えるきっかけにしてみてください。
- ●この表には、和食文化の様々な要素が含まれており、ひとつの献立ですべての項目を満たし、満点となるものではありません。
- ●日常的な家庭の献立を基本に算出しているため、単品料理（寿司、そばなど）では満たされる要素が少ないことがあります。
- ●日常的な家庭の食事を対象としており、ハレの日の食事や料亭での食事など特別な日の和食文化構成要素とは異なります。
- ●具体的なチェック項目を確認するとともに、和食文化の持つ特色についてもぜひ考えてみてください。

和食文化について考えてみよう。

「和食」をつなぎ、ひろめていこうとする時、いつも「和食とは何か」という疑問の声があがります。そこで、「和食とは何か」を考えるために、毎日の食事がどれだけ「和食」と言えるのかを「見える化」するためのチェックシートを作りました。

「和食」というと、「ハンバーグ定食は和食か？」「ごはんがなければ和食じゃない？」「カレーライスは和食？」といったメニューの議論になりがちです。

しかし、私たちがこれから保護・継承していかなければならないのは、和食のメニューだけではありません。日本の自然を尊重して食材を選び、調理すること。箸やお椀などのしつらいや食べ方の作法、さらには食べることへの感謝の気持ちや「もったいない」という食べものを大切にする精神など、様々な要素を包括した和食文化をつなぎ、ひろめていかなければならないのです。

このチェックシートには、和食文化にとって重要な要素が列挙してあります。たとえば、今日一日の食事を思い返して、各要素にチェックを入れてみてください。一日一回、和食の基本である「一汁三菜」を食べている方は、高い得点になるでしょう。

しかしこのチェックシートの目的は、やみくもに高得点をとることではありません。和食文化を「見える化」し、気づきを得て、理解を深めるためのものです。

「和食」の内容は、時代や環境とともに日々変化しています。そのためここでは伝統的な「和食」の要素を色濃く残し、現代の「和食」へとつながる昭和30年代における日本の家庭の日常的な食生活を基準として考えました。この基準をこえて「和食」が変化するのは当然です。それでもなお今の食卓で、どれだけの要素があるかをチェックしてみると、意外な結果が出るかもしれません。

このチェックシートが、毎日の食生活の中で、自然の尊重に立脚した和食文化を楽しみ、未来へとつなげていくヒントになれば幸いです。

「和食」の保護・継承推進検討会　座長　熊倉　功夫

「和食文化」チェックシート

和食文化の特色	分類		具体的なチェック項目	1日目 朝食	1日目 昼食	1日目 夕食	1日目 1日計	2日目 朝食	2日目 昼食	2日目 夕食	2日目 1日計	3日目 朝食	3日目 昼食	3日目 夕食	3日目 1日計
日本の地理や気候が育んだ多様な食材を大切にする。 四季折々の「旬」を楽しむ。	食材		日本の土壌・水が育んだ食材を活用する。												
		1	・米												
		2	・伝統的な野菜（根菜類（ごぼう、人参、大根など）、きのこ、山菜、なす、ねぎなど）、豆類（大豆、小豆など）、いも類（里芋など）												
		3	・魚介（魚、たこ、いか、貝など）、海藻類												
			各地域の風土に育まれた加工食品を活用する。												
		4	・漬け物（梅干し、ぬか漬けなど）												
		5	・乾物（切り干し大根などの野菜や、わかめ、ひじきなどの海藻類など）												
		6	・魚加工品（ちくわ、かまぼこなど）、大豆加工品（豆腐、納豆など）												
		7	・うどん、そば、そうめん、餅												
			四季折々が育んだ旬の食材を活用する。												
		8	・旬の食材（最も味の良い出盛り期）												
			地域が育んだ食材を活用する。												
		9	・地域の食材（野菜、肉、魚など）												
素材の持ち味を活かしながら工夫をする。	調理		素材の持ち味を活かす調理方法で作る。												
		10	・刺身												
		11	・和え物												
		12	・焼き物（塩や伝統的な調味料を用いて調味したもの）												
		13	・煮物（だし汁や伝統的な調味料を用いて調味したもの）												
			素材の味わいを活かすため、日本人が育んできた調理道具を使う。												
		14	・包丁、まな板、菜箸、しゃもじ、おたま、おろし金、すり鉢など												
			素材の味わいを引き立てる調味をする。												
		15	・だし汁（魚介、海藻や野菜の乾物など）												
		16	・伝統的な調味料（醤油、味噌、みりん、酢など）												
		17	・伝統的な香辛料（しょうが、わさび、山椒、和からしなど）												
米中心の栄養バランスが良い健康的な食事を整える。 自然に感謝し、ものを大切にする。 食を通じて家族や地域の絆を深める。	献立・配膳		米が中心の献立を作る。												
		18	・米、汁、おかず（菜）、漬け物がそろっている。												
		19	・食事に合わせて日本茶を。時には、日本酒、和菓子などをとる。												
			日本の伝統に則った食事用具を使う。												
		20	・箸												
		21	・茶碗、椀												
		22	・季節を感じさせるしつらい（皿、箸置きなど）												
		23	・正しい配膳（茶碗を左、椀を右など）												
地域独特の食や伝統的な年中行事の意味を知る。	作法		自然などへの感謝をあらわす。												
		24	・「いただきます」「ごちそうさま」など食前、食後のあいさつをする。												
		25	・食べものを大切にする。												
			日本人が育んできた食べ方の作法に従う。												
		26	・茶碗や椀を持って食べる。												
		27	・正しく箸を使って食べる。												
		28	・ごはんとおかずをいっしょに食べる。												
			地域や周囲の人との絆を深めながら食べる。												
		29	・家族や友達といっしょに食べる。												
		30	・地域独特の食や年中行事を楽しむ。												
合計															

※たとえば、和食文化に関する講演会で、参加者に配布してチェックしてもらう際にはこのシートを活用してみてください。