

和食の良さを知ろう

平成25年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されて、4年が過ぎました。海、山、川、里と豊かな表情をもつ国土と、春夏秋冬の四季に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。和食は、「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることもその特徴となっています。

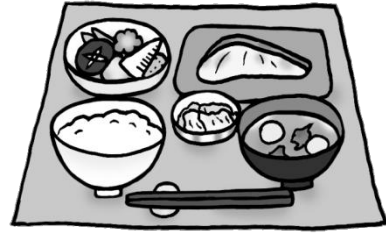
和食の4つの特徴

多彩で新鮮な食材と
素材そのものの味を生かす調理



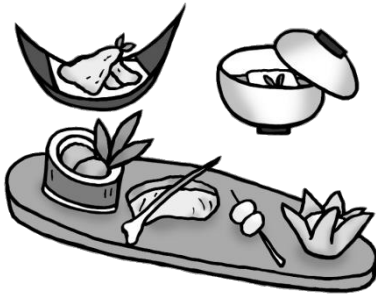
南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる風土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた
健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われ、だしの「うま味」を生かし、動物性油脂を控えた食事は、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさや四季の移ろいを表現



食事の場において、自然の美しさや四季の移ろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用い、季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり



日本の食文化は、年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べものを家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

和食の基本スタイル「一汁三菜」



一汁三菜とは、ご飯に汁物、おかず（主菜、副菜2品）で構成された献立のことです。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁物で水分を、おかずでその他の栄養をバランス良くとることができます。主菜は、魚や肉・卵・とうふなどのたんぱく質を中心としたものにし、副菜は野菜やいも・豆・きのこ・海そうなどでビタミンやミネラル、食物せんいがたっぷりとれるようにします。

ふだんの食事を振り返ってみると、おかずが魚や肉・豆腐などのたんぱく質を中心としたものばかりに偏っていませんか。不足しがちなミネラルや食物せんいをきちんととるためにも、必ず野菜などを中心とした副菜も食卓にのせましょう。