

# 1月 伝統的な食文化「和食」を知ろう



## 「和食」とは！？

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理そのものだけではなく、「自然の尊重」という日本人の心が育んだ「日本人の伝統的な食文化」のことをいいます。

### 新鮮な食材と その味わいをいかす知恵

日本は豊かな自然に恵まれ、新鮮な食材とその味わいをいかす調理の知恵があります。



### 栄養バランスがよく、 健康的な食生活

一汁三菜の和食は栄養バランスがよく、だしの「うま味」や発酵食品等を使うことによって健康に役立っています。



### 四季のうつろいや 自然の美しさを表現

季節の花や葉、器等を使ったおもてなしで、四季の移ろいや自然の美しさを食事の場で表現します。



### 年中行事との 深いかわり

年中行事と深いかわりのある料理が多くあり、「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。



## うま味たっぷりの「だし」

和食の味わいの中で一番重要なのが「だし」です。昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材をつかった「だし」は、香りがよく、うま味が豊富です。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分をおさえることができます。「だし」はおいしいだけではなく、健康づくりにも役立っています。

## 和食から 日本のよさを 再発見！

参考資料 農林水産省「食文化」  
一般社団法人 和食文化国民会議  
食育フォーラム