



「和食・和食文化を未来につなぐ」



札幌保健医療大学保健医療学部栄養学科

教授 千葉 昌樹

1

二次利用不可

「和食：日本人の伝統的な食文化」

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

平成25年12月4日……「和食～日本人の伝統的な食文化～」がユネスコ（国際連合教育科学文化機関）の無形文化遺産に登録された。

和食には、日本人が大切にしてきた心、多くの知恵が詰まっています。この登録は、日本の食文化の価値が世界に認められたことを意味します。

二次利用不可

2

「和食」の4つの特徴

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味をを活かす調理技術・調理道具が発達しています。（引き算の料理）

(2)健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。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したりして、季節感を楽しみます。

(4)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。

二次利用不可

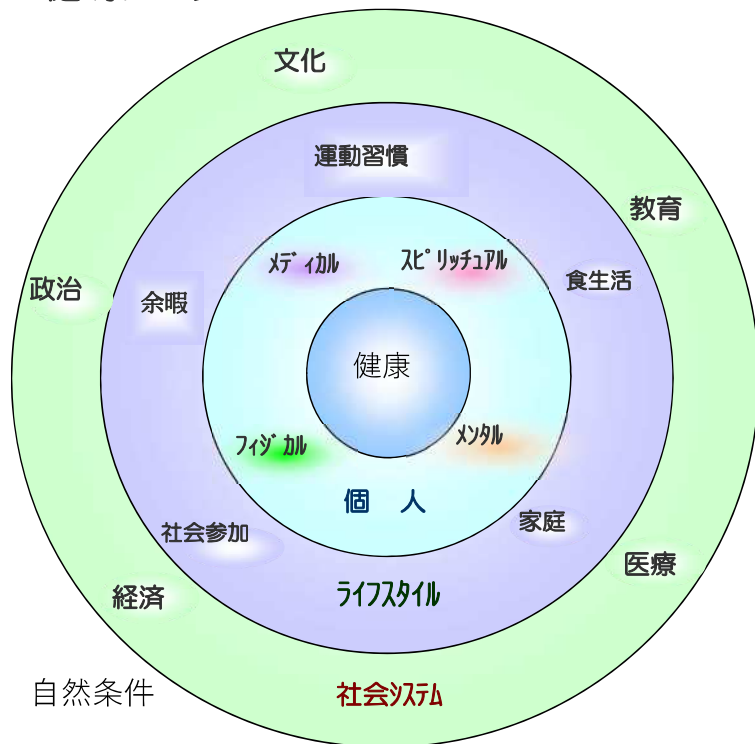
3

「和食」の体系



「和食」と健康

健康モデル



世界保健機構（WHO）

「健康とは、肉体的、精神的および社会的に完全に良い状態にあることであり、単に疾病または、虚弱でないということではない」

個人の健康を構成する

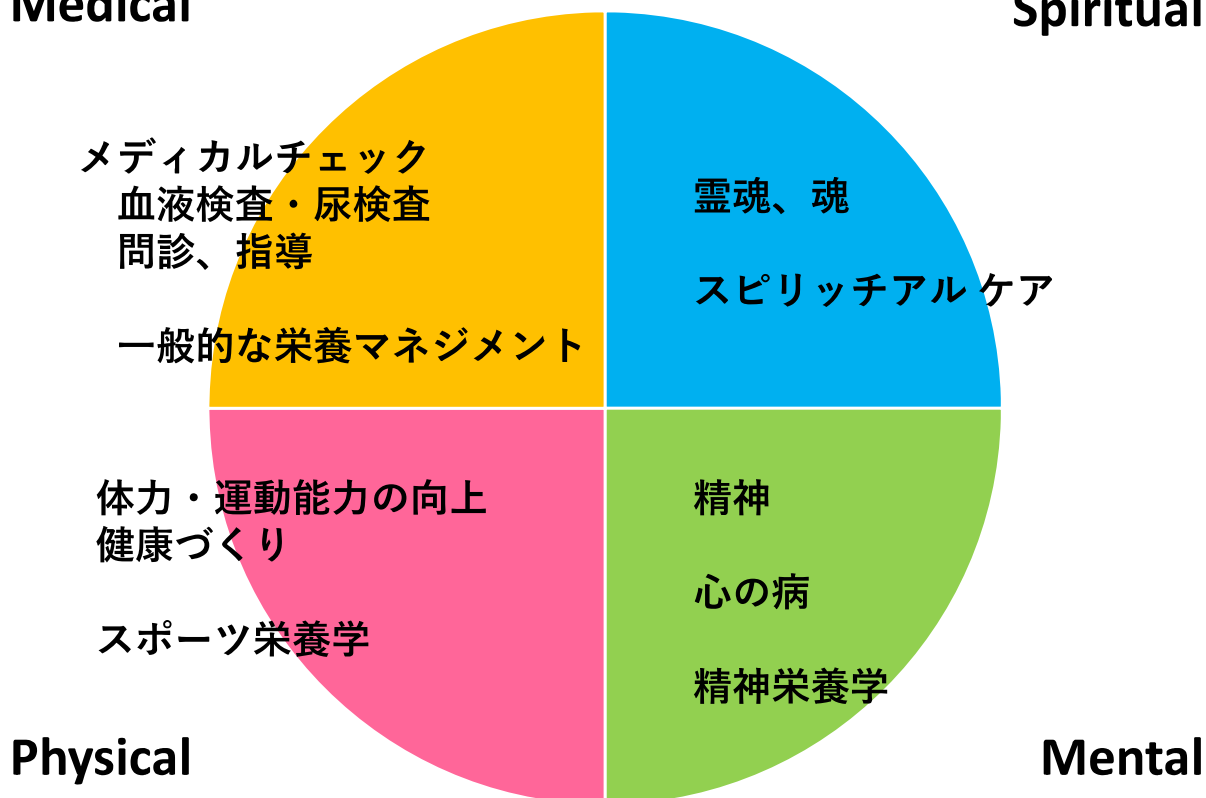
要素は医学，身体，精神，意識（欲）が考えられる。

食文化

その地域の人々が自分たちの食生活を安定した豊かで満足のものにするために、環境条件や人々の価値観等と融和させながら食生活を追求した結果生まれ、地域や人々にしみついたものと言える。食文化を規定する環境要因には、気候や土・水・森林といった自然条件のみならず、農業政策や栄養政策等の政治的要因、農業価格や所得等の経済的要因、食生活と密接な関係のある他の文化、そして教育等の社会システムがある。一方、個人や人の側には嗜好、価値観、満足感等の選択的要因がある。

Medical

Spiritual



Physical

Mental

「和食」と日本料理

「和食」というのは曖昧な定義で、明確な区別化はされていない

日本料理は日本の料理の総称

海外由来で、日本独自の進化を遂げた料理（麻婆春雨、カレーライス、ラーメン）は日本料理でしょうか？

カレーライスやラーメンは和食でしょうか？

日本料理 ≠ 和食

和食は日本料理の中の1ジャンル

一汁三菜といった日本古来の食事スタイルで、食べ方などマナーを守らないといけない雰囲気の中の食事が**和食**

世界文化遺産に登録された和食は、味や見た目などの料理としてだけでなく、すべてをひっくるめたもの

日本型食生活 — 米を中心に魚介・野菜・豆類などを副食とした伝統的な食生活。（欠点：たんぱく質の摂取不足と食塩の過剰摂取）
（沖縄はちょっと違う！）

二次利用不可

7

日本料理の重要なポイント！

◎ だし

昆布	—	グルタミン	鮑	—	アデニル酸
鰹	—	イノシン酸	干し椎茸	—	グアニル酸
海老、蟹	—	グリシン	ハマグリ、シジミ	—	コハク酸
イカ	—	タウリン	豚肉、鶏肉	—	イノシン酸、 グルタミン酸
煮干	—	イノシン酸	大豆食品	—	アスパラギン酸
雲丹	—	シチジル酸	日本酒、味醂	—	コハク酸、 各種アミノ酸

+ あぶら

◎ 軟水と硬水

和食は、引き算の世界

二次利用不可

8

◎ 発酵食品

納豆、味噌、漬物、鰹節、酒、味醂、醤油、魚醤、麴

◎ 重要な下処理

- ・ 酢洗い
- ・ 出汁洗い
- ・ 醤油洗い
- ・ べた塩（塩洗い）、立て塩



たかだか、ほうれん草の御浸し、されど・・・・・・・・

二次利用不可

9



	真昆布＜函館真昆布＞ 主な産地：函館沿岸 特徴：厚みがあり幅が広い。昆布の高級品。上品な甘味をもち、清澄なだしがとれる。切り口が白いほうが高級、クセが少ない 主な用途：主にだし昆布として利用、佃煮、塩昆布など
	羅臼昆布 主な産地：羅臼沿岸 特徴：茶褐色で羅臼オニコンブの別称があり、香りがよくやわらかく黄色味を帯びた濃厚でこくのある高級だしがとれる。味が濃い黄色みがかっただしが取れます。 主な用途：主にだし昆布として利用、おやつ昆布、佃煮など
	利尻昆布 主な産地：利尻・礼文・稚内沿岸 特徴：真昆布に比べてやや固め。透明で風味の良い高級だしがとれ、会席料理などに使われる。京料理や関西料理で人気がある。だしが澄んで上品 主な用途：主にだし昆布として利用、塩昆布、湯豆腐など
	日高昆布＜三石昆布＞ 主な産地：日高沿岸 特徴：濃い緑に黒味を帯びている。柔らかく煮えやすい。だしにも使われる。昆布だしの味といえばこの味！だしは少し濁る。 主な用途：佃煮昆布、昆布巻、おでん用、だし昆布など

二次利用不可

11

	長昆布 主な産地：釧路・根室地方沿岸 特徴：6～15mと長く、生産量が最も多い。佃煮や昆布巻などとして加工される。5・6月にとれた物を棹前昆布という。一般的にだしをとる用途より煮物用です。 主な用途：佃煮昆布、おでん用、昆布巻など
	厚葉昆布 主な産地：釧路・根室地方沿岸 特徴：長昆布と同じ地域に生育する。葉に厚みがある。一般的にだしをとる用途より煮物用です。 主な用途：昆布巻、佃煮昆布、酢昆布など
	細布昆布＜細目昆布＞ 主な産地：北海道の日本海側沿岸 特徴：幅が細く、1年目に採取される。切り口が最も白く、細目の葉形で粘りが強い。とろろ昆布やおぼろ昆布に用いられます。 主な用途：とろろ昆布、納豆昆布、刻み昆布など
	ガゴメ昆布 主な産地：函館沿岸 特徴：表面に籠の編み目のような紋様がある。粘りが強く、とろろ成分が多い。特に、粘性多糖類のフコイダン・アルギン酸が多く、最近注目されています。 主な用途：昆布加工品

二次利用不可

12



和食の五

- 五法 — 焼く・煮る・揚げる・蒸す・生
調理方法（会席料理など）
- 五味 — 甘味・酸味・塩味・苦味・旨味
日本特有の5つの味覚
- 五色 — 赤・黄・藍・白・黒
日本料理の盛り付けの基本
- 五覚 — 色合い・音・香り・温度・味
視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚の五感
- 五適 — 適温・適材・適量・適技・適心

二次利用不可

13

現在に伝わる料理形式

- 御節料理 - 主に正月の料理を指し、節会や節句のための料理
- 有職料理 - 節会などの宴会における儀式料理
- 本膳料理 - 脚つきの膳に一人分の料理をのせて、本膳、二の膳、三の膳（組合せ）
- 精進料理 - 中国の寺院から伝わる（世紀：仏教伝来）菜食主義料理
- 懷石料理 - （茶懷石）茶の湯の心である侘び・寂びを表現し、旬・素材・おもてなしを原則としている少量の料理
- 会席料理 - 宴会や会食のためのコース料理
- 普茶料理 - 隠元が中国から伝えとされる精進料理
- 卓袱料理 - 長崎の出島により発展した料理
- 寿司（鮓） - 19世紀初め、江戸で生まれる。当時の軽食
- 郷土料理 - 日本各地で古くから食べられてきた料理、江戸料理、上方料理（京料理、大阪料理）、アイヌ料理、沖縄料理、奄美料理など・・・
- ハレとケ - 年中行事や冠婚葬祭など行事と結びついた日本料理
餅や赤飯、団子や寿司など、季節や地域の特徴を組み込んだものも多い

二次利用不可

14

現在の「和食」のフルコース

会席料理－19世紀初めに現在の形式になった

食前酒－刺身－吸い物－焼き物－蒸し物－煮物－
和え物－味噌汁－漬け物－ご飯－和菓子－果物

日本料理の主な流派

四条流庖丁道－平安時代から始まると伝えられる日本料理の
流派
四条公祭

大草流庖丁道－室町幕府奉公衆の大草三郎左衛門公次によ
り創始

庖丁道－料理に関する作法・故実や調理法などを最も頻用
する調理器具の包丁で象徴した呼び名

二次利用不可

15

沖縄の食文化

沖縄は、かつて琉球と呼ばれ、琉球王朝が成立していたが、近世に入って、薩摩藩が侵攻し、その支配下に組み入れられた。日本と琉球との交流は古く、すでに鎌倉時代以前から行われていた。

沖縄における稲作の展開も、この時期で、その後に琉球王国が成立をみる。やがて琉球王国は、中国の冊封体制下に入ったため、中国料理の影響を強く受け、ブタやヤギの飼育が行われた。

水田適地が少なく、米よりも肉食の文化が根付いた地域であった。また多くの島々からなると同時に、珊瑚礁の発達により、漁業も盛んな地域で、海産物にも恵まれている。

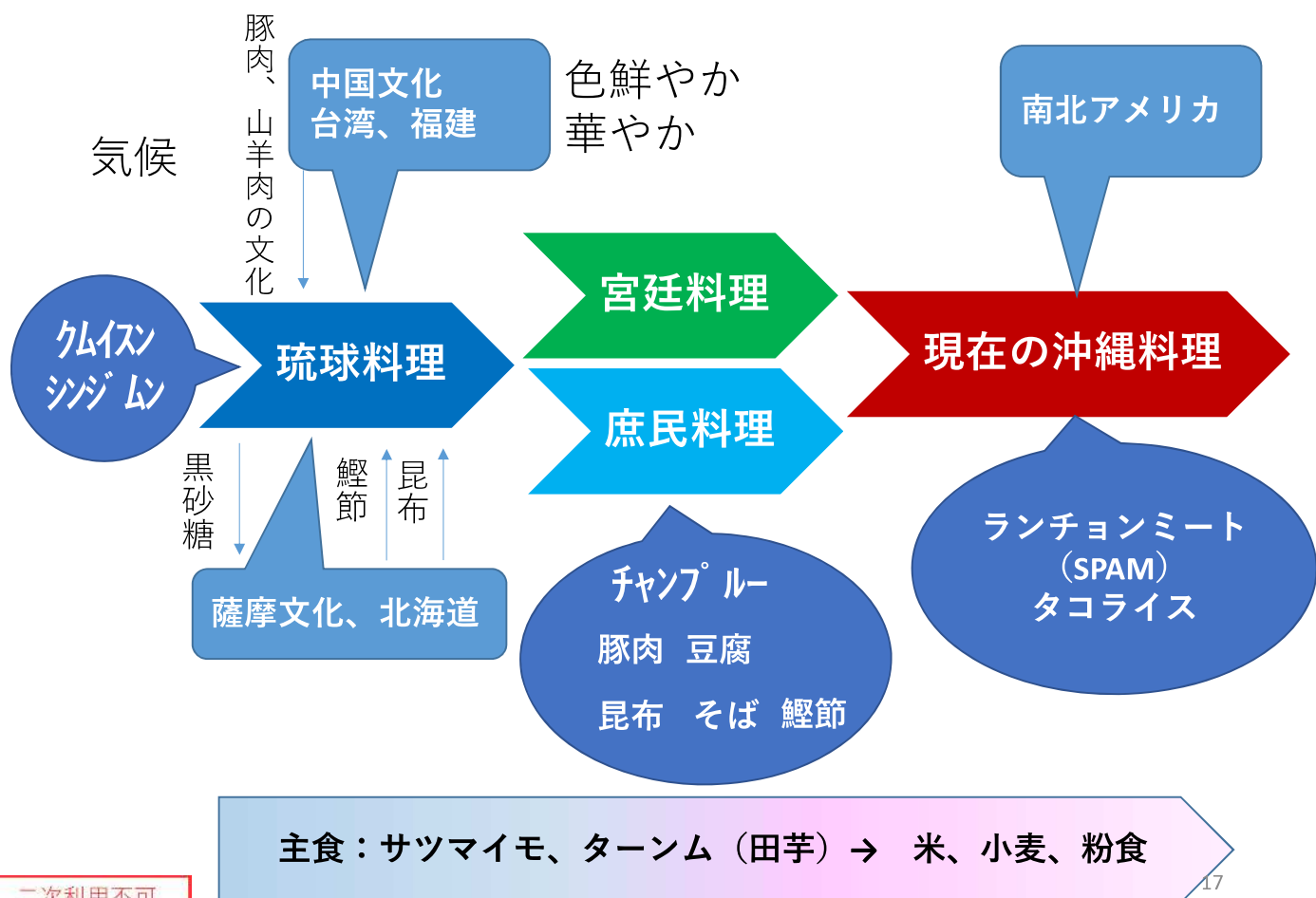
政治の日本化によって、日本料理の導入に拍車がかかり、昆布などの利用が盛んとなった。食文化にも同様の傾向が顕著となり、本膳形式の料理が受け容れられたが、豊かな肉食文化の存在が大きな特色である。

太平洋戦争の敗戦によって、アメリカ軍の占領により、ビーフステーキやランチョンミートなど、アメリカ風の食生活パターンが定着をみた。

二次利用不可

16

沖縄の食文化の流れ



二次利用不可

17

北海道の食文化

北海道は、かつて蝦夷地とも呼ばれ、明治2年の開拓使設置までは、アイヌの人々が暮らす大地であった。

この地に和人が渡って接触を始めた（鎌倉時代）以後、道南の一部に定着し、鮭やコンブなどの交易を行った。特にコンブは日本料理に欠かせないもので、室町時代には、大量の昆布が京都を初めとする日本各地にもたらされた。（北前舟）

アイヌの人々は、一般的に熊や鹿あるいは鮭や海豹・鯨などの狩猟・漁撈によった食生活を営んでいた。獣肉や海産物が主要な食料とされて、とくに栄養価が高い鮭・鱈は、そのまま食されたほか、保存食であるトバやルイベとして、広く食されるようになった。

多くの開拓農民が移り住み、寒冷な気候に適した小麦などの農業を行っているほか、広大な大地を利用したの牧畜・酪農は、食肉や乳製品の重要な供給地としての役割を果たしている。北海道は、昆布のほか、多様な海産物・魚介類などの重要な宝庫となっている。

二次利用不可

18



平成18年3月作成



おばあちゃんのうま煮

エネルギー 230kcal
材料と作り方 54ページ



●料理の由来・思い出

姑と同居した30年余、我が家のお正月にかかせないのがこの一品です。他はなくても、うま煮があれば、我が家はもちろん、夫の兄弟の家でもお嫁さんが作っています。私も、50代だった姑から味を受けつぎ、家族の思い出とともに娘にそして孫へと伝えたい我が家の味です。
紹介者：旭川市 大沼フミ（姑）山形県出身）

にわかずし

エネルギー 576kcal
材料と作り方 46ページ



●料理の由来・思い出

新十津川町の母村は、海岸から遠く、生の魚が手に入らないことから、主に、塩または糠漬けにし保存していたようです。この「にわかずし」を作ると、祖母が「祖父は北海道に移住する途中、船の中で生まれた」と話していたことを思い出します。
紹介者：新十津川町 新井宏子（十津川村出身）

二次利用不可

19

近年、食を取り巻く環境が大きく変化し、いつでも食べ物が手に入る豊かな時代となった一方で、食生活の乱れなどによる、肥満や糖尿病といった生活習慣病の増加が問題となっています。また、核家族化や少子高齢化が進み、郷土料理やそれぞれの家庭独自の料理伝承の大切さが失われつつあります。

そのような現代において、昔ながらの食文化を見直し、健康で豊かな食生活を送るために、また、郷土色豊かな食や、それぞれの家庭で受け継がれてきた料理を大切に、それらを次世代に伝えていきたいという願いを込め、全道各地から、昔ながらの郷土食や各家庭で伝えられてきた伝承料理を募集し、この度、「北海道伝承食文化－伝え残したい我が家の料理－」として作成いたしました。

二次利用不可

アイヌの食事は、その調理法よりも、種類と採取時期、保存方法が独特です。豊富な海産物、豊かな山の恵み、それぞれを最良な時期に採取し、保存します。

春、雪が溶けてすぐに掘るのは土豆（アハ）です。艶やかな濃い紫色をした豆を、まるで宝探しのよう土の中から見つけだします。炊くとほんのり甘みがあり、春の訪れを喜びます。

新緑がまぶしい頃となれば、キトピロ採りに忙しくなります。人の指ほども成長したキトピロを採っては、背中に担いで山を下ります。旭川では6月を「土を掘る月」と呼び、ウバユリやヤチブキなどの根や球根を掘り、でんぷんをとります。

秋には様々な植物の実を採集します。子ども達は親の後をついて歩き、植物の知識を会得し、生きるための知恵は次世代へと受け継がれるのです。鬱蒼と茂る原生林、森に育まれる無数の命、一瞬の生命の煌めきと、長い白銀の世界、この美しくも厳しい北の大地で、アイヌは遠い昔から幾世代もの命の営みを続けてきました。

（紹介者：ピリカ・ウレシカの会 川村久恵）

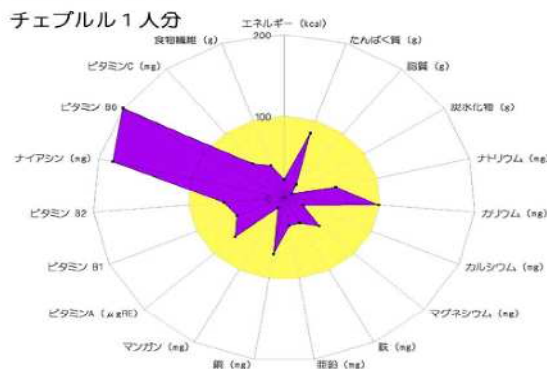
20

◎ チェブルル

エネルギー 131 kcal



チェブルル 1人分



※ 黄色の円は、1食に必要な摂取目安量100%です。
〔1日の栄養素等表示基準値1/3〕

●料理の由来・思い出

アイヌの調理法はシンプルで、
ルル又はオハウという汁物が中心です。
この料理は鮭汁のことで、いわゆる「三
平汁」のルーツです。

紹介者：旭川市 川村久恵

●材料（8人分）

鮭（あらも含む）350g
大根……………80g
にんじん……………50g
ごぼう……………30g
白菜……………200g
じゃがいも……………100g
まいたけ……………50g
長ねぎ……………40g
昆布……………小1枚
塩……………小さじ1

●作り方

- 鍋に水を入れ、昆布を入れてだしを取る。
- ごぼうはさがきに
し、水にさらしてアクを
抜く。
- 大根、にんじんは乱
切り、白菜じゃがい
も、長ねぎは食べやす
い大きさに切り、まい
たけはほぐしておく。
- 鮭は食べやすい大
きさに切り、お湯を
かけておく。
- 鍋に火をかけ、火の
通りにくいごぼう、大
根、にんじん、じゃが
いもから入れる。
- 5の野菜類にある
程度火が通ったら鮭
を入れる。
- すべてに火が通っ
たら、まいたけを加
え、塩で味を付け、最
後の長ねぎを加える。

■栄養学のポイント

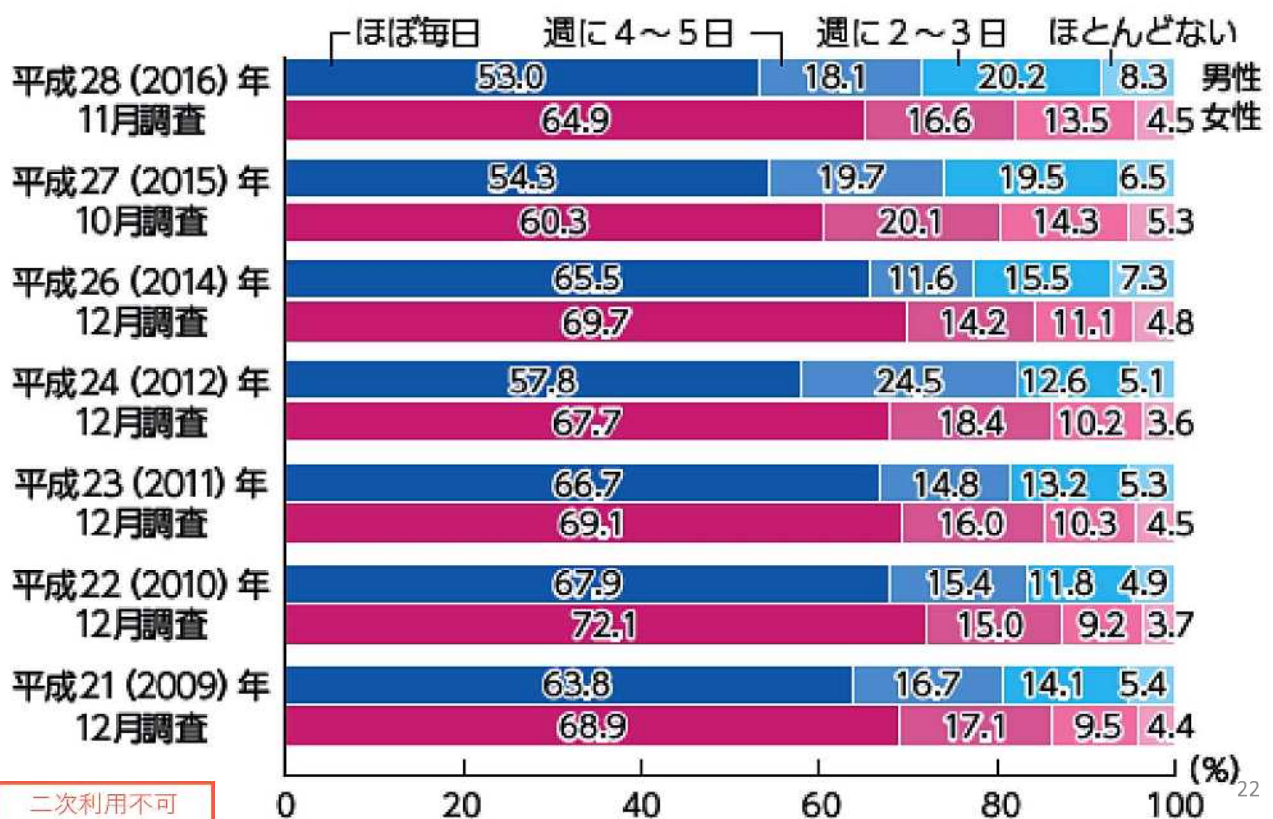
・『鮭』には、DHAやナイアシン、亜鉛、銅などを多く含んでいます。

二次利用不可

21

栄養・食生活の現状と課題

＜主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ
毎日食べている人の割合＞



二次利用不可

資料：農林水産省（平成27年までは内閣府）
「食育に関する意識調査」

22

図1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

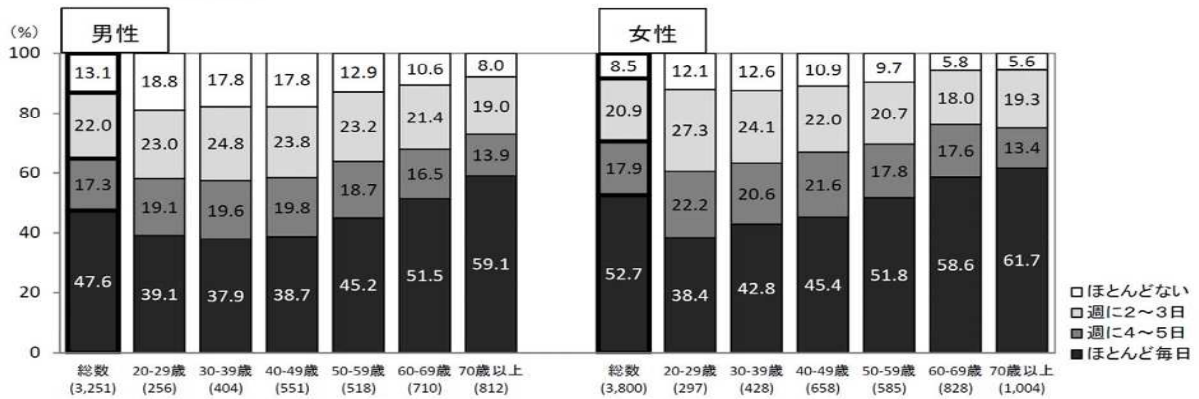
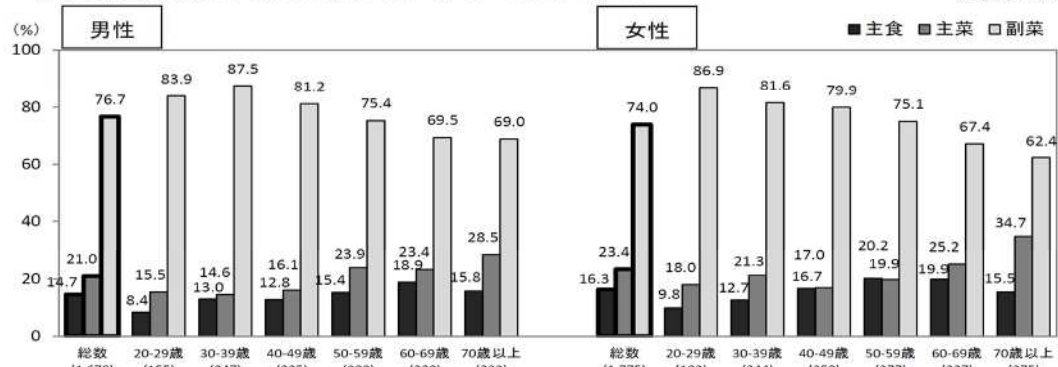


図2 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの(20歳以上、性・年齢階級別)

問:主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないのはどれですか。

※複数回答



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が「週に4～5日」「週に2～3日」「ほとんどない」と回答した者が回答。

23

表1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致していると評価される者の割合(20歳以上、男女別)

男性		(%)		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度	ほとんど毎日	炭水化物エネルギー比率 50～65(%エネルギー/日)の者の割合*1	たんぱく質摂取量 60(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量 350g以上の者の割合*3
	週に4～5日	64.2	80.4	42.4
	週に2～3日	63.5	75.3	31.3
	ほとんどない	56.8	68.1	25.0
	ほとんどない	58.1	66.5	19.3

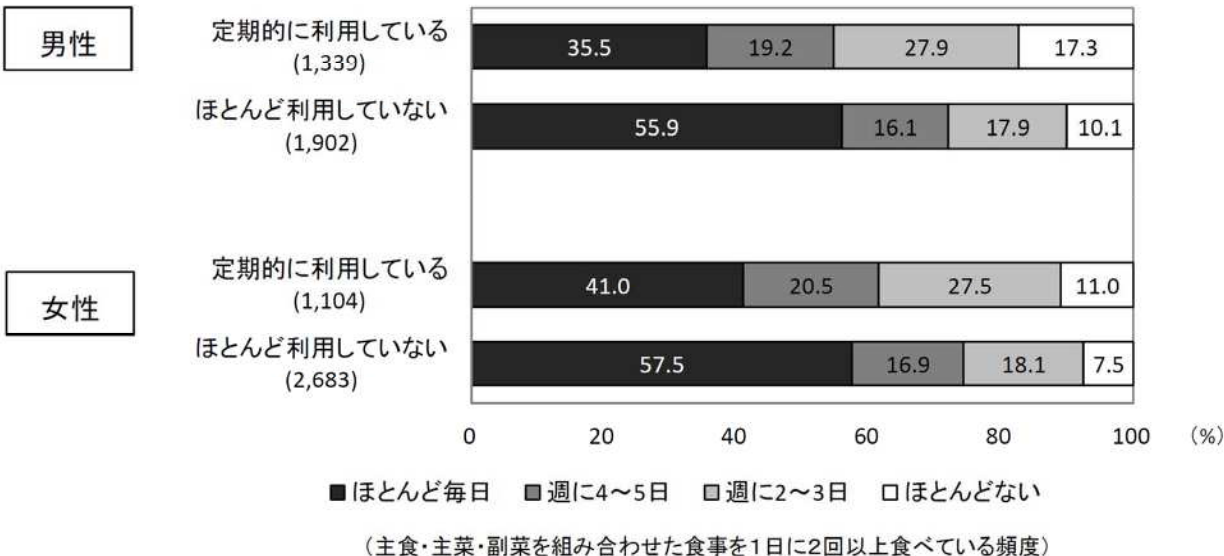
女性		(%)		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度	ほとんど毎日	炭水化物エネルギー比率 50～65(%エネルギー/日)の者の割合*1	たんぱく質摂取量 50(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量 350g以上の者の割合*3
	週に4～5日	64.9	80.6	38.5
	週に2～3日	67.5	78.0	28.2
	ほとんどない	55.6	67.7	22.2
	ほとんどない	58.0	58.7	17.4

*1 炭水化物摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」における炭水化物の目標量の範囲内にある者の割合

*2 たんぱく質摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」におけるたんぱく質の推奨量以上の者の割合

*3 野菜摂取量が「健康日本21(第2次)」における野菜摂取量の目標値以上の者の割合

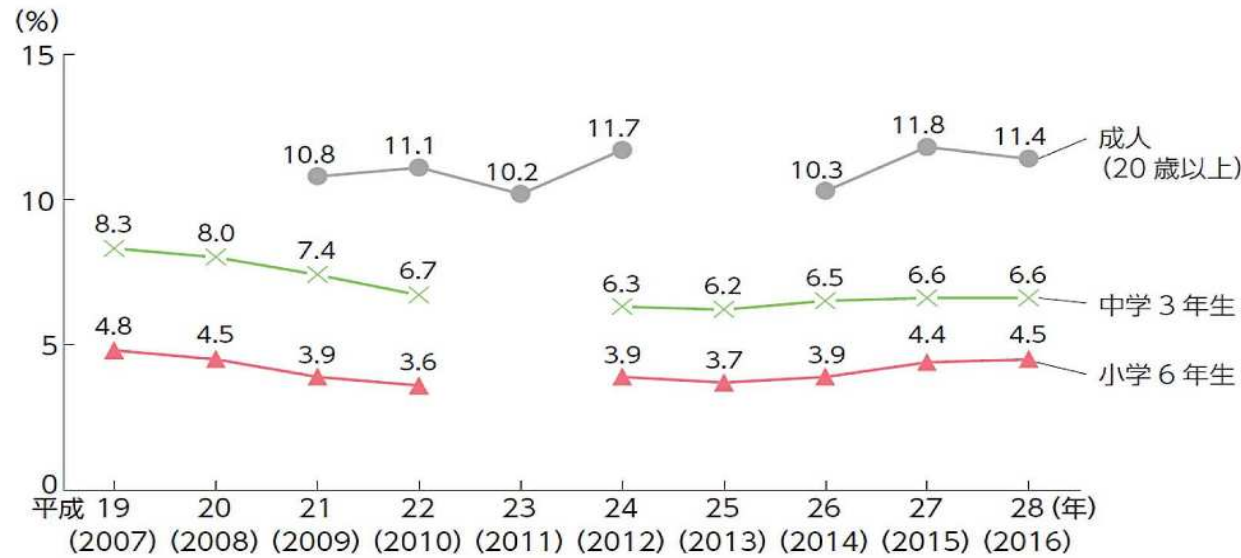
図6 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜の利用頻度別、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、男女別)



※外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を「定期的に利用している者」とは、外食又は持ち帰り弁当・惣菜のいずれかの利用頻度が週2回以上の者、「ほとんど利用していない者」とは、外食及び持ち帰り弁当・惣菜のいずれの利用頻度も週1回以下の者である。

二次利用不可

＜朝食を欠食する人の割合の推移＞

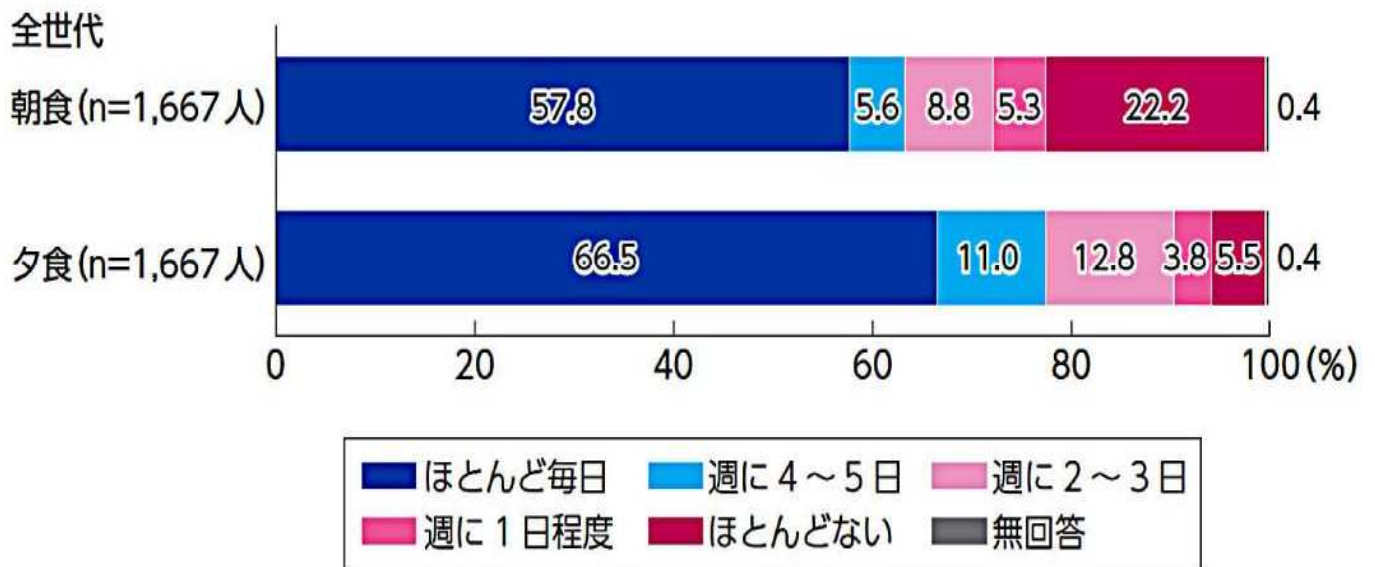


※成人については「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」と、児童・生徒については「あまり食べていない」「全く食べていない」と回答した人の割合。

資料: (成人) 農林水産省(平成27(2015)年までは内閣府)「食育に関する意識調査」
(児童・生徒) 文部科学省「全国学力・学習状況調査」

二次利用不可

家族と一緒に食べる頻度

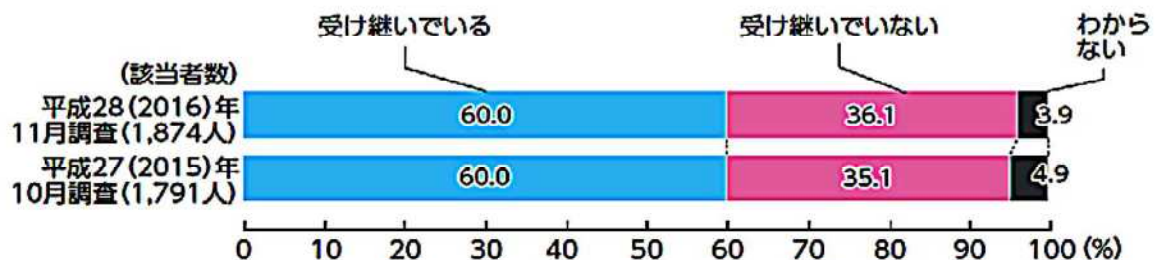


資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(平成28年11月実施)

二次利用不可

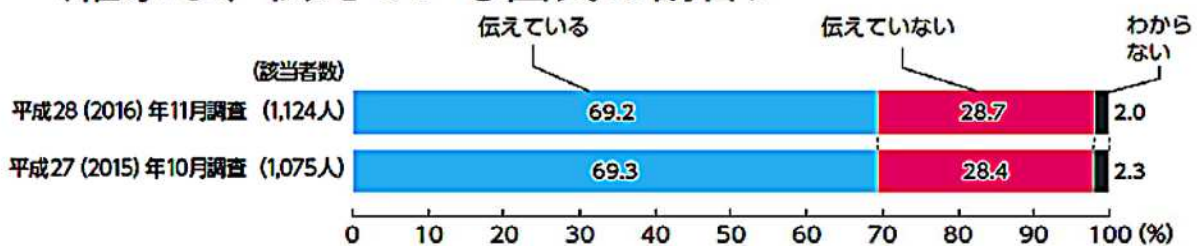
27

(継承している国民の割合>



資料:農林水産省(平成27(2015)年は内閣府)「食育に関する意識調査」

(継承し、伝えている国民の割合>



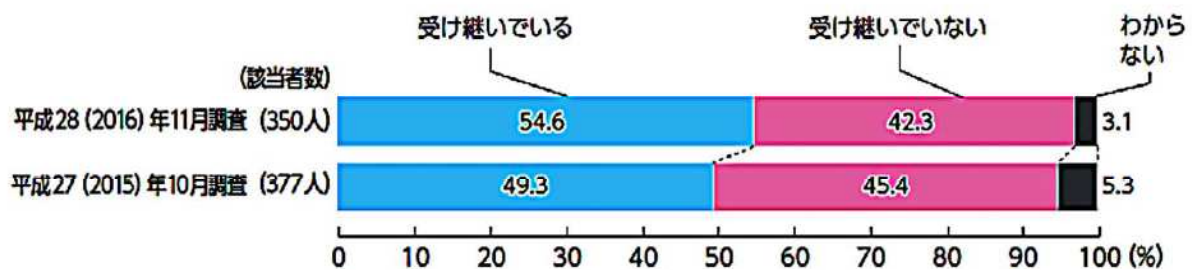
資料:農林水産省(平成27(2015)年は内閣府)「食育に関する意識調査」

注:地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方、作法を「受け継いでいる」と答えた人が対象

二次利用不可

28

＜⑱継承している若い世代の割合＞



資料：農林水産省（平成27(2015)年は内閣府）「食育に関する意識調査」

二次利用不可

29

・飽食時代の中の貧食

：栄養不良の二重負荷（Double Burden of Malnutrition）！

・和食離れ、郷土料理離れ

・中食の増加

・どうする！

：孤食－一人で食べる

：濃食－味の濃いモノを好む

：固食－好きなものばかり食べる

：子食－子供だけ先に食事を済ませる

：個食－オーダー食

：戸食－外食中心

：小食－少食

：虚食－食欲がわからない

：粉食－粉ものが多い食事

二次利用不可

30