



「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

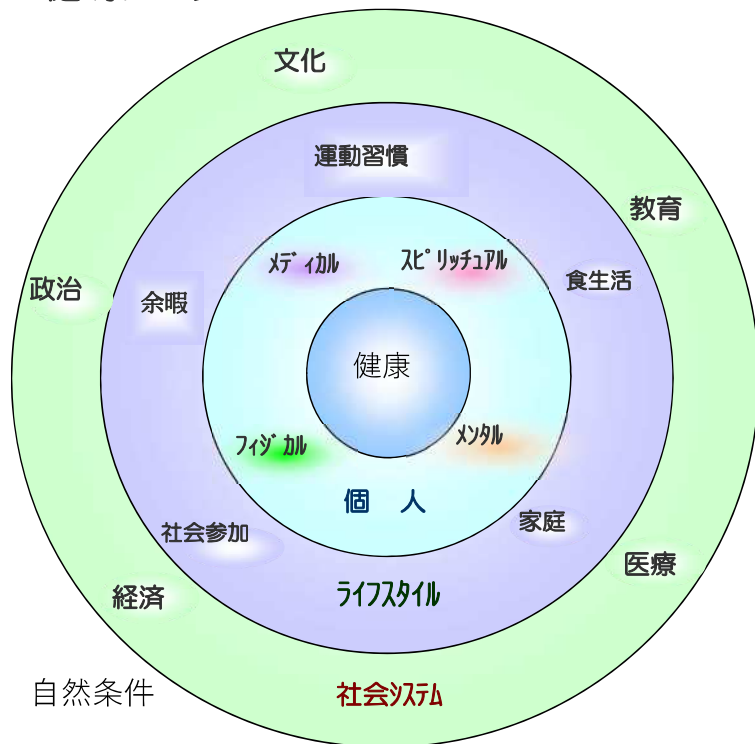
3

「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

メディカルチェック
血液検査・尿検査
問診、指導

一般的な栄養マネジメント

体力・運動能力の向上
健康づくり

スポーツ栄養学

Physical

Spiritual

靈魂、魂

スピリチュアルケア

精神

心の病

精神栄養学

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