

和食は、肉、野菜、豆腐、のり、などさまざまな栄養素を
バランスよく
取れるのが
いいですね！



マック (アメリカ)



タオ (ニュージーランド)

ベジタリアンなので豆腐をよく食べます。
ヘルシーで
栄養価が高く大好きです。



エロディー (フランス)

焼き芋のおいしさにびっくり。
さつまいもはフランスにもあるけど、
日本のような食べ方はしない。
芋の本来の甘みが
生かされていると思います。



シェリル (シンガポール)

おだしやこんにやくなど
素朴なものが好き。
薄味でも
深みを感じます。



ユネスコ無形文化遺産
登録から5年。
「和食」は今、世界に
広がっています

世界が認める日本の味

和食再発見

特集
1

名古屋のひつまぶし、
広島のお好み焼きなど
地方のおいしい
料理が魅力的です。



アンジェイ (イギリス)

和食は味が繊細で、
素材の味が生かされる
料理が多いと思います。



ヒューゴ (香港)

刺身や納豆など
シンプルな和食が好きです。



シーシー (中国)

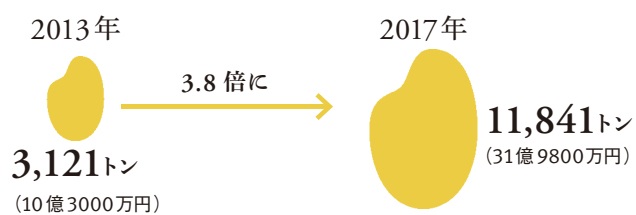
外国人が訪日前に期待すること^{*1}



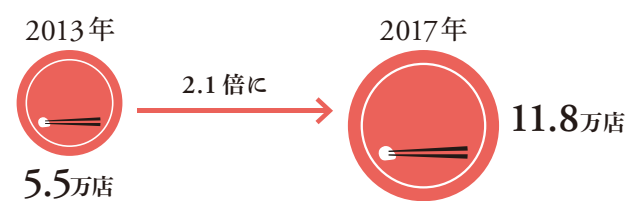
外国人が好きな外国料理^{*3}



商業用米の輸出量と金額の推移^{*2}



海外にある日本食レストランの数^{*4}



*1: 観光庁「訪日外国人消費動向調査」(2017年確報値)

*2: 財務省「貿易統計」をもとに農林水産省作成

*3: ジェトロ「日本食品に対する海外消費者アンケート調査
(中国、香港、台湾、韓国、米国、フランス、イタリア) 7カ国・地域比較」(2013年3月)

*4: 外務省調べにより、農林水産省において推計

世界に広がる和食人気

2013年に「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、早5年。少子高齢化とともに、生活様式の変化による国内での需要減を食い止めるため、和食文化の保護・継承を念頭に置いた登録でしたが、一方で海外での和食人気は右肩上がりです。世界的な健康志向もあり、日本食レストランが2013年の5・5万店から2017年には11・8万店と大幅に増加。これを裏づけるように、2013年には5,505億円だった農林水産物の輸出額が、2017年には8,071億円に増大しました。2018年の上半期も前年同期比15・6%の伸び率を記録するなど、2019年の農林水産物・食品の輸出額1兆円という目標に向けて、明るい兆しが見えています。

また、訪日外国人も増え続けており、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を目前に、いわゆるインバウンドブームが和食人気と重なっていることも見逃せません。ジェトロ(日本貿易振興機構)の調査によると、外国人が好きな外国料理では日本料理が1位となっており、好きなメニューでは「寿司・刺身」(1位)、「焼き鳥」(2位)、「天ぷら」(3位)となっています。

この和食人気の背景には「味の良さ」、「健康への配慮」、「洗練され、高級感がある」といった理由があります。米や緑茶などの主力農産物以外にも、味噌やしょうゆなどの調味料、ゆずやわさびまでも人気となるなど、その風雅な味わいとともに、奥深い和食文化がさらに世界に浸透していくことは、間違いないささうです。

和食の
わの字もなかった。
気がつくとお菓子がメインになっ
ちゃって。朝は納豆ご飯が基本で
すけど、カップラーメンでも平気です。
実家が新潟なので米は送ってもらっ
て常備があるし、本当は和食も作り
たいんです。でも作るとお総菜買
うより割高になるんですね。



一人暮らし歴5年 女性

最近1週間の夕食メニュー	
①	野菜炒め、もずく、納豆、ご飯
②	パスタ、ミルクレープ、豆乳
③	一人鍋(豆腐など野菜類にサバ缶)
④	チョコ、ホットの豆乳
⑤	お総菜(野菜、ハンバーグ)、ご飯
⑥	(外食)ファストフードのハンバーガー
⑦	お総菜、チョコブラウニー

みなさん！
和食食べていますか？

和食の危機

作るのも、食べるのも…
危機的な和食の現状

海外で高い人気を誇る一方、私たちの日常食からは、実は和食がどんどん減ってきている現状があります。ある統計によると、「和食が好き」な人が9割以上にのぼりましたが、その実態をみていくと、正反対の現状が浮かび上がってきます。

作るのは蒸し鶏とサラダぐらい。味噌汁はだしをとるって知らなくて、味噌の味しかなかった(笑)。和食も好きですし冬はおでんとか食べますが、1品ではお腹いっぱいにならないから…。野菜不足はサプリメントで補います。

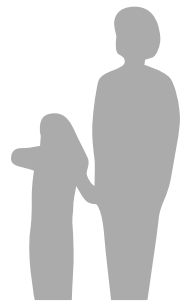
旬がよく分かって
ないんです。



一人暮らし歴11年 男性

最近1週間の夕食メニュー	
①	ラーメン
②	キャベツ、サラダチキン
③	おにぎり、雑穀スープ
④	冷やし中華
⑤	(外食)焼肉
⑥	(外食)焼き鳥
⑦	(中食)たこ焼き

保育園が食育も
しっかりしてるので…。



子ども2人と夫婦の4人暮らし
共働きの女性

最近1週間の夕食メニュー	
①	カレー
②	親子丼、お総菜
③	ラーメン、お総菜
④	うどん、お総菜
⑤	(外食)カルボナーラ、マルゲリータ、プリン
⑥	手巻き寿司
⑦	ハンバーグ、お総菜

下の子の保育園で行事食が出るから、お月見のときなんか家でもお団子を食べたいといわれて、そのときは買ってきた。和食は好きなので旬にサンマぐらいは食べます。でも作るのは大変なので、麺や丼が多いですね。汁物はないです。

ありがちな 夕食の 風景から

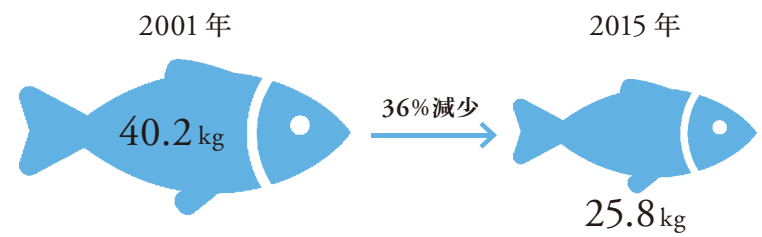
料理をする時間が
もったいない。

一人暮らしのときは作る時間をもったいなくて、外食かお総菜でした。今は一応手伝うと言っていますが、母が手伝わしてくれない(笑)。和食も好きですが、だしをとったことはないです。でも結婚するときは、祖母が仕込んであげると言ってくれているので、ちょっと安心かな。

両親と同居中の大学生 女性

最近1週間の夕食メニュー	
①	ロールキャベツ、ぎょうざ、漬物
②	すき焼き
③	クラムチャウダー、から揚げ
④	(外食)カレイの丸揚げ、刺身、うなぎ丼、味噌汁、トマトと玉ねぎサラダ
⑤	しゃぶしゃぶ、カレー
⑥	マーボーなす、里芋スープ、カキチーズ、サーモンと玉ねぎサラダ、肉巻きほうれん草
⑦	もんじゃ焼き、ステーキ

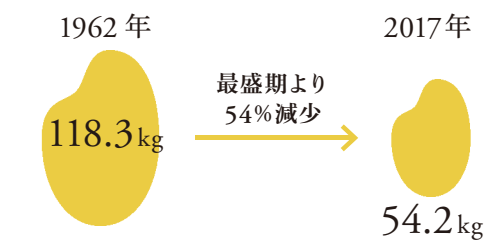
魚介類の1人当たりの年間消費量 ※1



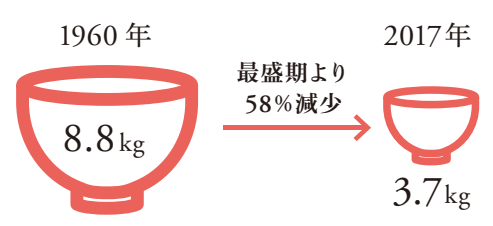
地域や家庭で受け継がれてきた
伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合 ※2



米の1人当たりの年間消費量 ※1



味噌の1人当たりの年間消費量 ※1



きっかけは、1950年代の物資不足の中で、体位向上のためにパン食・肉食を推奨したことでした(余剰農産物協定、食生活改善運動など)。さらに経済成長の波に乗り、選択肢が徐々に増えていく中で、インスタント食品やファストフード、コンビニ・中食が一般化。平日の夕食作りにかかる平均時間が約40分といわれる中で、一汁三菜を理想とし、品数を要する和食は手間がかかると避けられて、単品で食事が成り立つ洋食化が進みます。現実に、2010年には1世帯当たり年間の支出額でパン(23,773円)が米(23,315円)を上回り、その差はさらに広がっています。

また、人口減少と世帯人数の減少、個食化が進む中で、地域や家庭で食文化の継承が行われなくなっていることも問題です。行事食の機会減少、箸の正しい持ち方を4割以上が知らない、だしをとった経験がない人が3割以上など、和食を取り巻く現状には実に厳しいものがあります。

※1: 農林水産省「食料需給表」1人1年当たり供給純食料の値 ※2: 農林水産省「平成29年度食育に関する意識調査」