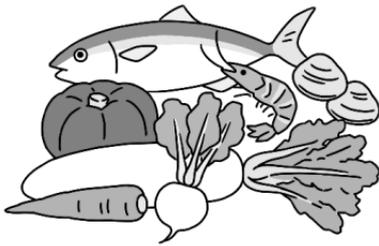


## 和食について

2013年12月に、日本の「和食」が「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、海外においても話題となりました。無形文化遺産として認められた「和食」とは、料理そのものではなく「日本人の伝統的な食文化」と位置付け、次の4つの特徴があげられています。

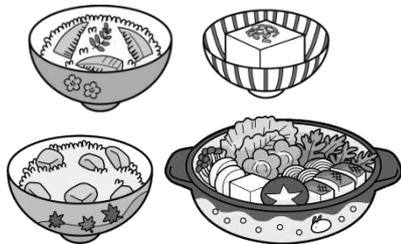
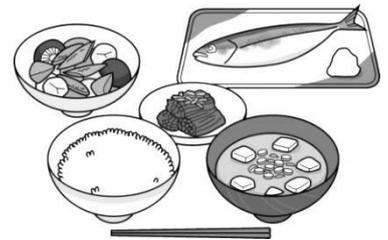


### 1. 多彩で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた新鮮で多彩な食材が用いられます。また、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具も発達してきました。

### 2. 栄養バランスがよく、健康的な食生活

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れつつ理想的な栄養バランスが確立しました。さらに「うま味」を生かすことで動物性油脂の少ない食生活を実現し、日本人の健康・長寿に役立ってきました。

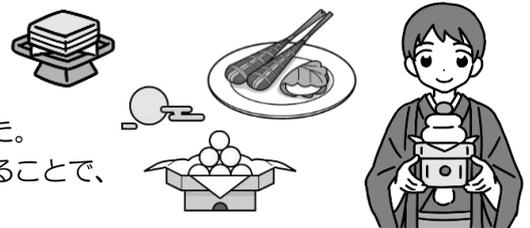


### 3. 自然の美しさや季節のうつろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも、和食の特徴のひとつです。旬の食材を使い、季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しんできました。

### 4. 年中行事と食との関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、食事を共にすることで、家族や地域のきずなを深めてきたのです。



## 11月24日は「和食の日」



「11(いい)24(日本食)」の語呂合わせから、この日が「和食の日」に制定されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えることを目的としています。ご家庭におかれましても、食卓での話題にしていいただければと思います。