

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて10年がたちました。
この素晴らしい「和食」の恵みを、未来につなげていきましょう。

和食がユネスコ無形文化遺産になった理由（わけ）

多様で新鮮な 食材と その持ち味の尊重

- ・明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
- ・食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫。



栄養バランスに優れた 健康的な食生活

- ・米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
- ・だしの「旨味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。

正月などの 年中行事との 密接な関わり

- ・正月を始めとして、年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強化。



自然の美しさや 季節の移ろいの表現

- ・料理に葉や花などをあしらい、美しく盛り付ける表現法が発達。
- ・季節にあった食器の使用や部屋のしつらえ。



和食のいいとこ

元気な腸を作る
様々な食材を少しずつ
食べる和食スタイル
は、多種類の菌に効率
よく餌を行き渡らせる
ことができ、腸内環境
を整えます



食育に最適
子どもの「食べる力」は、発達段階に
応じた様々な食体験はもちろん、人や
自然との関わり、食文化との出会いに
よって育まれます。和食にはこれらの
要素がすべて含まれています



栄養バランスに優れている
ご飯を中心に、野菜・魚・肉・乳製品・海
藻・豆類など多様な食材を使い、おかずを
組み合わせる和食からは、健康維持に必要
なエネルギーとバランスのとれた栄養成分
を自然に摂取することができます

気軽・経済的に作れる
一汁三菜が基本と言われて
いますが、ご飯と汁物を揃
えれば、あとは一菜でも二
菜も立派な和食です



脂質がおさえられる

和食は動物性油脂を過度に使わず、だしや素材
の持ち味を活かす調理（蒸す、焼く、生のま
ま）が多いので、カロリーをおさえることがで
きます。脂質やカロリーの摂り過ぎが原因で発
症する生活習慣病の予防にもつながります



行事食の意味

五節句や二十四節
気、雑節などの行事
では、季節の食材を
食べることで、行事食
には感謝の気持ちなど、
それぞれ意味が
込められています



食の基礎を作る「味覚」を育む

幼児期に覚えてきたうま味や食べ方は「食の
基礎」となり、将来、健康的な食生活を送
るための基盤になります。成長して一
時期、食生活が乱れ、ファストフードな
どに走っても、大人になってから戻る場
（味・食べ方）となります



離乳食を時短・経済的に作れる

離乳食は塩をごく少量のみ使って味付けし
ますが、だしで野菜を煮込めば、調味料を
使わずにおいしく作れます。また、離乳食
は、調理中の大人の献立から取り分けて作
れば簡単に時短できます

詳しくは農林水産省ホームページ 食文化のポータルサイト「和食文化の保護・継承に向けた事業の紹介」にいくといろいろなパンフレットがダウンロードできます。

URL https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims

* イラストは農林水産省ホームページより引用しています。