

和食について

令和4年度国民の食生活における和食文化の実態調査

1 和食及び和食文化に対するイメージは？ (複数回答)

健康に良い	65.5%
栄養バランスが良い	63.9%
季節を感じられる	54.1%
旬のものがおいしく食べられる	53.7%
カロリーが低い	44.3%

料理が難しい	22.6%
準備や片付けに手間がかかる	17.1%
塩分が高い	14.0%
価格が高い	12.4%
古いイメージがある	9.7%

2 外国人に紹介したい和食は？ (複数回答)

寿司	71.7%	おせち料理	33.8%
みそ汁 / 豚汁	55.9%	日本酒	33.2%
だし	49.5%	豆腐料理	32.7%
天ぷら	46.4%	鍋料理	31.6%
ご飯 / おにぎり	45.2%	漬物	30.6%
和菓子	42.0%	懐石料理	30.2%
煮物	40.9%	うどん	27.9%
刺身	39.9%	田舎の伝統料理	21.2%
みそなど発酵食品	37.2%	その他	1.9%
すき焼き	35.1%		

3 生まれ育った地域の郷土料理を知っていますか？

知っている	52.5%	知らない	47.5%
-------	-------	------	-------

郷土料理の作り方を受け継いだこと

ある	20.7%	ない	79.3%
----	-------	----	-------



和食の魅力

再発見

「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から、12月4日で10周年を迎えます。そこで今号では、日本の伝統的な食文化である「和食」について改めて考えます。 問 市農政課 0994-31-1117

世界が目にする

和食の魅力

私たち日本人は、日常生活の中で和食について掘り下げて考えることはほとんどありません。しかし、和食は外国人から見ればとても魅力的な文化と捉えられています。日本食は平成25年に、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。これは「私たち日本人が、失われつつある和食についてどのような対処すべきか」という観点から、和食文化の保護・継承を念頭に置いた登録でした。この登録や近年の健康志向に伴って、海外の料理人から注目されたり、世界中で日本食レストランが急増したりするなど、和食は世界的に人気を集める料理となっています。

また、日本へ訪れる目的を「食」とする観光客は、依然として多いところ。和食が外国人に評価される背景には、「長寿国の要因の一つである健康的な料理」「肉・魚・野菜など食材のバランス」「安全・安心な品質」などといった理由があります。

古くから受け継がれてきた和食ですが、その中には外国からもたらされた食文化を取り込んで、発展した料理も数多くあります。柔軟に発展してきた歴史も含めて、日本が誇る和食の文化が世界から認められています。

日本人が食べない

和食の危機

和食が海外で高い人気を誇る一方で、私たちの食卓からは、和食がどんどん減ってきている状況にあります。この背景には、急速な経済発展と食の洋食化があります。

例えば、電子レンジなどの電化製品の普及や、冷凍・インスタント食品などの充実、家庭内での調理の時間や機会を減少させることに。また、ファーストフードやテイクアウトの普及などによって、旬な食材にとられずいつでも好きなものを食べることができるようになりました。食の選択肢が増えていく中で、食生活は豊かになりましたが、一方で和食は手間のかかる食事と敬遠されるようになったのです。また、世帯人数の減少による個食化や欠食、行事食を食べる機会の減少など、和食を取り巻く環境が変化しています。そのため、和食文化を保護しなければ、日本の伝統的な食文化が失われてしまう恐れがあります。

ユネスコの世界無形文化遺産に認められたことで、世界的に価値のある日本の食文化を今後も伝えていくことが大切になります。和食の特徴である栄養バランスや、地域ごとの旬の食材、また、季節の行事食などを再認識し、和食の文化を今後も伝えていくことが大切です。

和食は手間がかかる？「五色・五味・五法」

- 五色=白、黒、黄、赤、青(緑)の5つの食材の色
- 五味=甘い、塩辛い、酸っぱい、苦い、辛い5つの味覚
- 五法=焼く、煮る、揚げる、蒸す、生の5つの調理法

市民に聞く食生活アンケート ※3

- 「食事は1日3回決まった時間に食べる」 70.5%
- 「1日1食は2人以上で楽しく食べている」 71.1%
- 「外食をよくする」 17.7%

※3 第3次鹿屋市健康づくり計画策定にかかるアンケート調査結果

外国人が訪日前に期待していたこと ※2

- 1位 「日本食を食べること」 37.1%
- 2位 「自然・景勝地観光」 9.1%
- 3位 「ショッピング」 8.3%

※1 外務省調べに基づき、農林水産省において作成
 ※2 観光庁「訪日外国人消費動向調査」(2023年1-3月期)

海外にある日本食レストランの数 ※1

