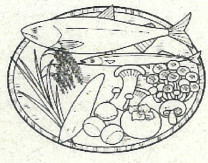


## 和食の魅力について考えよう！

日本の食文化は、ユネスコ無形文化財に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、次のような特徴があります。

### 和食の4つの特徴

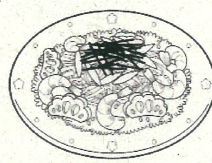
1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



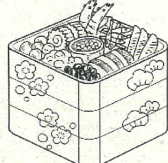
2 健康的な生活を支える食材の組み合わせ



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



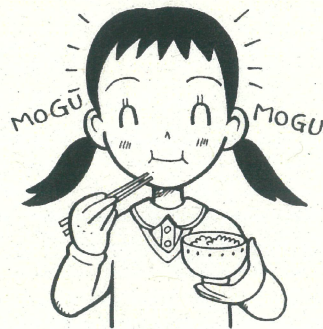
4 正月などの年中行事との密接な関わり



持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしましょう。

### 和食に欠かせない「御飯」

和食は、お米を炊いた「御飯」を中心に「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。多くの栄養を摂ることができ、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。



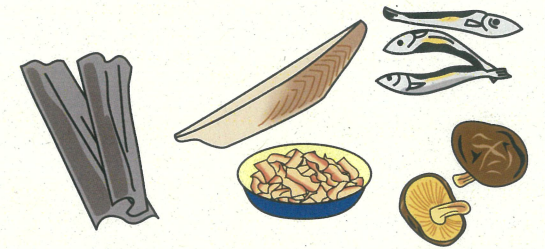
### 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者「池田菊苗」博士が昆布のだしから「グルタミン酸」を発見し、これを「うま味」と名付けました。

「イノシン酸」や「グルタミン酸」などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

#### 「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布：グルタミン酸
- ◆ かつお節・煮干し：イノシン酸
- ◆ 干しいたけ：グアニル酸



いろいろな「だし」を組み合わせることで、さらに料理が美味しくなります。

### 「いただきます」「ごちそうさま」に込める

#### 感謝の気持ちを考えよう！

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。

いただきます



「いただく（頂く/戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもたらす際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさま



「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。