に欠かせないのは、塩、砂糖、味噌、醤油、酢、酒、みりん、魚醤などの調味料。わさびやからし、しょうが、山椒、とうがらし、ゆずなども薬味として使われる。これら薬味によって季節感を楽しみながら、素材の味を引き出すという知恵も「和食」ならでは。

夏に高温多湿となる日本では、アジア諸国と同様、発酵食品が発達した。それゆえ、味噌や醤油や酢に代表される発酵調味料を多用するのも和食の特徴。大豆や穀物を塩漬けにして、発酵させてつくるものだが、その過程で原料のタンパク質がアミノ酸に分解され、うま味成分を豊富に含んだ調味料ができあがるのだ。

発酵食品も多様だ。日本各地で、カビや酵母などの微生物の働きを活かして、食品中のアミノ酸(うま味)を増やす発酵食品が発達してきた。冬場の保存食として生み出された沢庵や、塩を使って乳酸発酵させる京都のすぐき菜漬け、そして糠(ぬか)漬けや奈良漬けなど、野菜を発酵させた漬物。さらに、塩辛やくさや、なれずし、鰹節など、魚介の保存食としての発酵食品。また、大豆を納豆菌で発酵させる納豆や、こうじ菌で発酵させて乾燥後に熟成させた寺納豆など、大豆の発酵食品もある。

「和食」は、うま味を上手に生かし、食材をおいしく食べる知恵を育んできたのだ。

## 発酵食品と調味料

### 発酵調味料

**味噌**

蒸したり煮たりした大豆にこうじ、食塩を混ぜて発酵熟成させた、日本を代表する調味料のひとつ。味噌汁や煮物などに使われることが多い。地域によって使用される味噌の種類がかなり変わるのも特徴だ。

**醤油**

大豆と小麦で造ったこうじに、食塩水を加えた「もろみ」を発酵熟成させ、搾ったもの。刺身や焼き魚、煮物、炒め物など幅広い料理に使われている。種類は、濃口、薄口、たまり、再仕込み、白の5つに分類される。

**酢**

寿司やなますなど、和食に酸味を加える調味料。米から醸造した酒に、酢酸菌を加えて発酵させて造られる。酢に漬けることにより保存性を高める。

**酒**

酒もまた和食の調味に欠かせない発酵調味料のひとつ。調味料としての酒の主な効果には、材料の臭みを消す、食材のうま味を引き出して風味をよくする、甘みを加える、などがある。

**みりん**

蒸したもち米と米こうじを主原料に、40〜60日かけて熟成させて造られる発酵調味料。砂糖と比べて甘みがやわらかく、食材の臭味を取る働きもある。また、魚の照り焼きなどのつや出しにも使う。

**魚醤**

魚を塩漬けにして発酵させる、独特の香りと濃いうま味が特徴の調味料。ハタハタでつくられる秋田の「しょっつる」、イカやイワシを材料とする能登半島の「いしる(り)」などがある。

### 調味料

**塩**

海に囲まれている日本では、古くから塩は調味料として使用されてきた。焼き物や刺身などの調理の味付けとしてはもちろん、漬物や干物など食物を貯蔵するための知恵としても活用されている。

**砂糖**

世界的に見ても「甘み」を用いた料理が多い現在の和食では、砂糖は欠かせない調味料のひとつ。単独で料理に使われるというよりは、煮物をはじめとするさまざまな料理で、醤油や塩、味噌などと併用されることが多い。

### 発酵食品

塩に漬けた魚と炊いたご飯を数日間置き、乳酸発酵させたなれずしは魚を保存する知恵として生まれた。滋賀県では琵琶湖産のふなを、和歌山県や富山県ではサバを、岐阜県などではアユを材料にしたものが有名。写真は滋賀県湖北地方の年頭の祭りで振る舞われる鯖のなれずし。

**塩辛**

魚介類の身や内臓を塩漬けにし、発酵させて作られた塩辛は、日本における伝統的な保存食品のひとつ。使われる素材はその地域によって変わり、イカやエビ、アミ、タコなど多彩な種類の塩辛が存在する。

**納豆**

日本で発展した発酵食品である納豆。大豆を納豆菌で発酵させた食品で、寺納豆(下記参照)と区別するため「糸引き納豆」とも呼ばれる。単品で食べるだけではなく、納豆汁や納豆和えなどにも使われている。

**寺納豆**

茹でた大豆にこうじを加えて発酵させ、乾燥させながら熟成を促す発酵食品。粘り気のある糸引き納豆とは異なり、乾燥して塩辛い。禅宗の伝来とともに大陸からもたらされたとされ、寺院で作ることが多かったため「寺納豆」と呼ばれた。

**漬物**

素材を食塩や酢、酒粕、醤油などに漬け込み、熟成させて作られる漬物。沢庵や梅干し、野沢菜漬けなど野菜類を長期間保存するための知恵として誕生した。日本各地に独特の漬物があるのも特徴だ。

「和食」の特徴❺ 栄養

# 栄養バランスの優等生、「和食」

野菜や魚、肉、そして米によって構成される「和食」は、栄養バランスの良さでも知られている。最近は、五日間すべてを米飯にする完全米飯給食を行う地域も生まれた。和食の特徴のひとつである栄養について、その秘密に迫る。

**新潟県三条市の給食献立一例**

三条市の小・中学校での献立例。ご飯は三条市で収穫したコシヒカリを使用。「お米だと腹持ちがよいので、デザートをあまり出さなくとも子どもたちが満足してくれる」とのこと。洋風や中華風の献立でもおかずはご飯に合うものを選び、スープなどの汁物は確実につけるように心がけている。

### 月曜日

・ごはん
・いかのかりんあげ（2こ）
・なっとうあえ
・きのこけんちんじる
・のむヨーグルト

小学校619kcal／中学校731kcal

### 火曜日

・えだまめごはん
・さけチーズフライ
・くきわかめきんぴら
・かきたまじる
・牛乳

小学校687kcal／中学校823kcal

### 水曜日

・ごはん
・とりにくのぴりからやき
・いかときゅうりのあえもの
・しょうがみそスープ
・牛乳

小学校639kcal／中学校752kcal

### 木曜日

・ごはん
・さんまうめに
・たくあんあえ
・にくじゃがに
・牛乳
・なし

小学校688kcal／中学校814kcal

### 金曜日

・ごはん
・カレーふりかけ
・ほうれんそうオムレツ
・フレンチサラダ
・パンプキンスープ
・牛乳

小学校708kcal／中学校833kcal

米、麦、雑穀などを炊いたご飯を主食として、これに魚介・肉類、野菜類に発酵調味料、だしを組み合わせた和食は、栄養学的にみてもバランスをとりやすい食事である。

歴史的にみると、日常食では主食を大量に摂る習慣が続いた穀類偏重の食生活だったといえよう。

しかし、豆腐や納豆、みそ汁などを飯とともに摂ることで米のアミノ酸の利用率を上げる食べ方、年中行事などハレの日に、魚介類などを摂取して楽しむなど学ぶべき知恵は多い。

なかでも何百年も伝えられてきた和食の基本型は、すぐれたものといえよう。

副食の主菜には、魚、肉、豆腐などタンパク質を多く含む料理を考える。副菜には主菜に使わなかった野菜、芋類などを使い、汁は主菜に合うものを用意する。焼き魚、野菜の煮物、青菜のお浸しとみそ汁などでも、栄養的バランスはとれている。

1980年頃までは、多くの家庭で和食の基本型が続いた。主食の量がやや減り、副食が増加、とくに乳・乳製品、肉類の割合が増加した。この頃、栄養バランスをはかる一つの指標であるPFCバランスが理想的な比率を示した（左記参照）。

しかし、その後、外食の日常化、家庭料理の欧米化が進み、米の摂取量が激減し、脂質摂取の過多などから、生活習慣病が問題となった。こうした中、各地で食生活を見直す動きがみられるようになった。その一つが学校給食での取り組みである。

戦後の食料難の中で、パンと牛乳に副食を加えた完全給食は、1950年に始まった。1976年に米飯が導入されるまで長く続いたパン給食は、和食の基本型にも影響を与えたようだ。

米飯給食は次第に増加し、2010年には、週3回以上米飯給食を実施している小・中学校は90％以上となったが、週5回の米飯給食の実施は、7％以上と高くない。

ここでは、2008年に5日間すべてを米飯給食とした新潟県三条市の事例を紹介しよう。

成長期にバランスのよい食事で健康な体をつくること、そして、望ましい食習慣を身につけ生涯を健康に生きることをめざし、完全米飯給食を実施したとのこと。

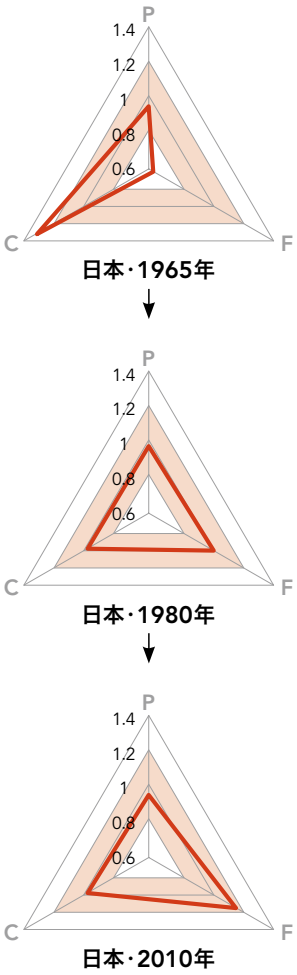
米は、同市で生産される農薬を減らしたコシヒカリを七分搗きにした米飯を主食に、副食は主菜、副菜、汁を組み合わせる献立をベースとしている。主菜は、サケのフライ、鶏肉ピリ辛焼き、さんま梅煮など伝統的な和食だけではないが、和食の基本型の中に取り入れる工夫がされている。

パンは、油脂や糖分と相性が良く肥満につながりやすいが、

## PFCバランスとは

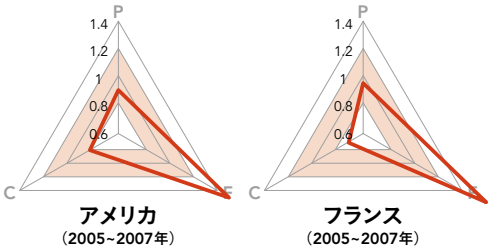
タンパク質・脂質・炭水化物は、人間にとって特に不可欠な「三大栄養素」。PFCのPはProtein（たんぱく質）、FはFat（脂質）、CはCarbohydrate（炭水化物）の頭文字で、PFCバランスとは食事の中での「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」のそれぞれの摂取カロリーの比率。健康的な生活をおくるためにはPFCバランスがたんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%が理想的。

## 日本でのPFCバランスの変化




日本人のPFCバランスは1965年当時は炭水化物に偏っていたが、1980年は非常に理想的な配分になっていた。しかし、その後の日本人の食生活に肉や油脂類を多く摂り、主食の米を食べる量が減り、2010年時は欧米型に近づきつつある。

### アメリカとフランスのPFCバランス




※FAO Statistics Yearbook（日本のみ食料需給表）参照。栄養バランスが良いとされるP(たんぱく質)50～70%、F（脂質）20～30%、C(炭水化物)10～20%の範囲が0.8～1.2に収まるように指数化した。

米飯給食になってから、児童たちの食の嗜好に変化が生まれたとか。児童たちに好きなおかずを聞いてみると「ハンバーグ」「カレー」などの定番メニューのほか、「焼き魚」「納豆」などの和食メニューの名前が上がった。

給食時には全員で「いただきます」「ごちそうさま」を復唱。食育にも力を入れているため、それら言葉の意味についても学校で教えている。

七分搗米の飯は、腹持ちがよく、おやつを食べる子どもが減っただけでなく、肥満の子どもが減少傾向となり、食生活のリズムが良くなったとされる。

また、米飯に合う副食は土地でとれる野菜類を取り入れやすく、季節にあわせて、バラエティーに富んだ献立を作ることができる。一汁三菜の食べ方の教育を行った結果、給食を残す子どもたちも減ったという。

基本的な食事パターンが続く中でも、菜を工夫すれば、変化に富む食事を作ることはできる。季節の食材について学び、年中行事への知識も得られるだろう。

また、子どもたちが、和食の基本型を毎日の給食で体験していることはきわめて重要なことである。時々経験するだけでは身につかないものでも毎日繰り返すことによって習慣化し、定着するのである。そして、やがて自分で組み合わせを考えられるようになることが期待される。今後の学校給食の役割は大きいといえるだろう。

自分の分を食べ終わった児童たちが、列をつくって競い合うようにご飯をおかわりしていた。この日の食べ残しはゼロ。

お客を迎える前には、店先に打ち水を。水で清め、準備が整ったことを伝える。趣向に合う軸を選ぶのも、もてなしの基本。飾る花は、主人自ら育てたもの。それを床の花入に活けるのも主人。庭に150種ほどの草花を植え、日々育てることも、しつらいの準備。客は女将の温かいもてなしに迎えられる。

「和食」の特徴❻ しつらい

# 人をもてなすためのこころとかたち

もてなしは、客に対する一方的なサービスではない。
お互いに思いやる気持ちから生まれるこころよさである。

手入れの行き届いた庭は掃き清めて水を打ち、床の間には軸を掛け、季節の草花を生ける。座敷の襖も夏には葭戸に入れ替え、夏は涼やかに。冬は暖かに。すべて相まって、もてなしのための用意を整えること。それがしつらい。和食、とりわけ懐石料理においては、食材や料理とともに、しつらいは非常に重要な要素となる。

家庭でも食事をつくる人は、食べる人の顔を思い浮かべながら食事の用意をする。食べる人はつくってくれた人の気持ちを考えて賞味する。ここに互いにもてなす喜びが生まれるのではないだろうか。

こうしたもてなしの文化を極限にまで洗練させた姿が料亭のもてなしである。京都府の無形文化技術保持者に料理人として初めて認定された、京都の老舗料亭「瓢亭」の十四代主人、高橋英一さんにその心を聞いてみよう。

「料亭は日本文化の凝縮のひとつと言えます。玄関から入って座敷に行くまでに通る露地にも季節感があり、部屋に入れば時季や行事の軸があり、その座敷のために選んだ花が飾られる。日本人が自然と身につけている四季の感性で受け止めてもらえるよう整え、お出迎えします。料亭は普段とは違うハレの場ですが、とはいえ行き過ぎず、足りないことのないよう、自然なしつらい、そしてもてなしを心がけます」。

「瓢亭」の座敷に飾られるのは、主人が庭で丹誠込めて育て、自ら生ける茶花。「もてなしの根底に、利休さんの『花は野にあるごとく』の言葉を思いますが、簡単なようでそれが難しい」。自然体でのもてなしを生むしつらえは、名店においても日々心をくだき工夫するのだ。

## 四季の演出

「瓢亭」では1年をとおして明石の鯛の向付を
供しているが、季節ごとに
器とあしらいを変えることで四季を演出している。

**春**

桜の器を使うことで、膳の上にぱっと花が咲くような華やかさが生まれる。あしらいは酢取り防風、岩海苔。

**夏**

深さのあるガラスの器に氷が敷き詰められる。涼感を目でも舌にも感じる。あしらいは穂紫蘇、寄せ菊大。

**秋**

秋の花・菊の器は、こっくり深い色合いも相まって秋に似合う風情を持つ。あしらいは岩茸、菊花。

**冬**

縁起のいい鶴は新年の席でも使われるモチーフ。あしらいは水前寺海苔、紫芽紫蘇。

「和食」の特徴❼ 箸と椀

# 「和食」を支える、箸と椀

箸食文化圏の中でも唯一、箸だけを使う国、日本。
季節感を感じさせる器とともに独特の食具文化も誇る。

ご飯は茶碗に、味噌汁はお椀に、焼き魚だったら平皿にと、普段料理に合わせて何気なく使う食器。種類の多さもさることながら、形や素材もさまざま。欧米はもちろん、近隣諸国を見回してもこれほど多種多様な器を使う国はない。それは四季が明確なことと無関係ではない。

「自宅でも、季節に合わせた器にするだけで、気分が変わりますよ」と、前出「瓢亭」のご主人は語る。

春であれば華やかな色や形のもの、夏はガラスや青磁など涼しげな素材の器、秋は実りのある彩りがあるもの、冬は厚手の陶器や木製など温もりのあるもの。色、素材、形を変えるだけで、季節感を演出できる。「和食」ならではの楽しみ。

食事の際、当たり前のように使っている箸も、日本の食文化を代表する食具。奈良時代以降、匙（さじ）を使う伝統が消え、箸だけを使うようになったため、熱い汁物は椀を持ち、直接、口をつけてすする文化が確立。同時に椀、箸ともに個人所有が基本となった。椀や箸を共有し、匙やレンゲを使う、ほかの東南アジア諸国とは異なる食文化を形成。箸食文化圏の中でも、唯一箸だけでご飯を食べる国となった。また一口に箸といっても、食箸、取り箸、菜箸など用途に合わせてさまざま。食べる際に使う食箸だけを見ても、形や素材のほか、加工や長さも豊富にそろうのだ。

## 箸の働き

日本人にとっての箸は、調理から盛りつけ、食事までをこなす大事な道具。
食箸は個人所有が基本のため、個々に合わせて選べるのも特徴だ。

### 種類

箸には食事に使う食箸と調理に使う菜箸とがある。菜箸は熱から手を守るため30㎝～50㎝と長く、片方がなくならないよう糸でつながっているものもある。取り箸は、菜箸の一種。食箸は、個人所有が基本のため、使う人に合わせた長さが用意されている。漆塗りや螺鈿細工を施したものも多い。

食箸

菜箸

### 形

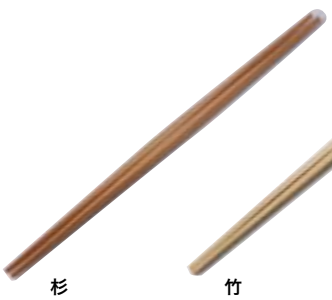
家庭で使う食箸の形には、角箸や四角で角が丸い胴張り、五角、六角、七角、八角のほか削りなどがあり、持ちやすさに合わせて選べる。箸先に加工が施されたものもある。来客用に使う銘々箸や割り箸には、断面が小判型で割れ目と溝が付いた元禄箸や中央部が太く両端が細い利休箸などが用意されている。

八角箸

削り箸

### 素材

形状だけでなく、素材もさまざまで、近年は黒檀や鉄木など硬質な木が使われることが多い。日本の木としては、特有の香りがあり、古くから懐石用や割り箸に使われてきた杉。耐水性・耐湿性が高く、保存性に優れる上に、軽くて持ちやすい檜。強く、しなりがあり、細かいものを取りやすい竹などがある。



杉

竹

檜

## 箸使いの作法を知る

### 【嫌い箸】

和食は、ご飯と菜、あるいはご飯とお汁、というように、常にご飯を間にはさんで菜や汁をとるのが本来の食べ方。下のような不作法とされる箸使い(嫌い箸)があるので覚えておきたい。

**移り箸**
いったん取りかけてから
ほかの料理にお箸をうつすこと

**迷い箸**
どの料理にしようか迷い、
箸を料理の上で動かすこと

**指し箸**
食事中、箸で人やものを指すこと

**渡し箸**
食事の途中でお箸を
食器の上に渡し置くこと

**寄せ箸**
遠くの食器を
箸で手元に引き寄せる行為

「和食」の特徴❽ 酒

# 「和食」を引き立たせ、心をほぐす日本の酒

日本人にとっての主食であり、精神のかなめでもある米。その米で醸される日本酒は、「和食」にとって欠かせない要素。日本の「國酒」にもなっている。

日本酒とは、米と米こうじ、そして水を主な原料にして、それらを発酵させて造られる。原料には主食用の米ではなく、酒造りに適した性質を選び、品種改良された酒造好適米を使うことが一般的だ。また、日本酒の80％を占める水も、品質を左右する大きな要因。日本酒の香味を損なわない良質な水が必須だ。

日本酒の醸造の工程には、さまざまな技術が伴う。例えば米を精米して味と香りを調整する技術。これは米の外側にあるたんぱく質や脂質といった雑味のもとを除くことが目的だが、大吟醸酒にもなると、米を半分以上削ってから仕込むこともある。

次いで、米を発酵させる技術。酒の場合の発酵とは、酵母が糖類を食べてアルコールを出すことをいうが、米には糖類が含まれないため、まずは米をこうじ菌の酵素によって糖類へと変え、そこに酵母を加えて発酵させるという、複雑な手順（複式発酵）が必要だ。この手順で使われるこうじもバラこうじと呼ばれる日本独特のものだ。バラこうじは糖化力が高いのが特徴で、日本酒の香りや味に大きく影響する。

稲作を中心に文化を育んできた日本では、米、餅、米から造られる酒は、地域を問わず重要なものとされている。米の一粒一粒に神が宿り、同じように酒も神のおかげで造ることができると考えられてきた。そして、酒もまた食べ物と共に、神に近づくための手段として古くから用いられてきた。

同時に家族や親族、地域で、人と人をつなぐ上でも、酒は大きな役割を担っている。例えばお神酒。祭礼の後には、神の酒を人々が口にする。神と同じ酒を飲み、それを人々が分かち合うことで、地域やコミュニティが結束力を強めるのだろう。

米や麦やさつまいもなどを原料とする焼酎も、日本酒と並び、日本の國酒とされている。酒は、人と人の心をほぐし、食事を引き立たせる重要な役割を担っているのだ。

神饌として神へ供えられるお神酒は、神棚の最上段の中央に置かれるほど重要な地位を占めている。

日本酒を造る酒蔵は、全国に約1600弱。その数は年々減り続けているが数年に一度「日本酒ブーム」も起きている。

「和食」の特徴❾ 和菓子・日本茶

# 暮らしに寄り添う和菓子とお茶

自然の恵みに感謝し、季節の移ろいを敏感に表現する和菓子。
日本茶は喉のかわきを癒すだけでなく、心を癒し、心を高める飲みものである。

## ハレの日の願いを込めた和菓子

一月

**葩餅**

甘く味付けしたごぼうと白味噌餡を、赤や白の餅や求肥で包んだ生菓子。平安時代の新年行事のひとつで、長寿を願っておこなわれた「歯固め」の餅に由来する。餅と味噌の組み合わせから「包み雑煮」とも呼ばれた。

五月

**柏餅**

平たく丸めた上新粉の餅をふたつに折り、中に小豆や味噌の餡を挟んで、それを柏の葉で包んだ菓子。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願って、旧暦五月五日の端午の節句の供物として用いられてきた。

六月

**水無月**

白いういろうの上に、小豆の粒餡を散らした菓子。古来、京都で旧暦六月の晦日（30日）に、無病息災を祈願して行われている「夏越祓」になぞらえて、初夏の頃に食べられている。小豆には邪気祓いの意味があり、三角の形は氷を表している。

十月

**亥の子餅**

旧暦十月は「亥の月」と呼ばれていたが、その月のさらに「亥の日」に行われる年中行事の際に食べられていた菓子。旧暦では10月が冬の始まり。そのタイミングで無病息災と多産の猪にあやかって子孫繁栄を願ってこれを食べていたという。

## 和菓子分類

これは和菓子の製法によって大まかに分類した表。このほか、含有する水分量によって、生菓子・半生菓子・干菓子などの分け方や、上生菓子・並菓子・駄菓子などの分類もある。

※「岡もの」とはすでにできあがった素材をあわせたもの
（例：きんとん＝餡玉とそぼろ餡）

出典：「和菓子の歴史展」
第五十回虎屋文庫資料展より

- 餅もの …… 餅・団子・大福など
- 蒸しもの …… 饅頭・蒸羊羹・外郎・村雨など
- 煉もの …… 煉切・こなし・求肥・飴・葛菓子など
- 焼きもの …… 味噌松風・煎餅・桃山・カステラ・どら焼など
- 流しもの …… 錦玉・煉羊羹・水羊羹など
- 揚げもの …… 揚げ煎餅・かりんとうなど
- 打ちもの（押しもの） …… 落雁など
- 岡もの …… 最中・きんとん・鹿の子・すはまなど
- かけもの …… 金平糖・五色豆・石衣など

菓子もまた「和食」にとって欠かせない要素で、お客様用の「上菓子」、普段食べる「饅頭」や「餅菓子」などに分かれる。ほかに干菓子や駄菓子など、菓子の種類は多い。また例えば、団子や大福などは「餅もの」、求肥や飴などは「煉りもの」、錦玉や水羊羹などは「流しもの」などというように、その製法によって分類されることもある。米や麦、小豆を代表とする豆類、そして砂糖や水あめなどの材料で、バラエティに富んだ菓子が生み出されてきた。

お茶会などの席で抹茶とともに味わう菓子もあり、季節に合わせて材料や色やデザインが選ばれ、味覚だけでなく視覚で楽しむこともある。

また、年中行事と結びつく菓子もある。例えば旧暦三月三日の「ひな祭り」では、邪気をはらい、強い生命力を象徴するよもぎの草もちでつくった草餅を食べる。

和菓子には日本茶がふさわしい。緑茶は12世紀に中国から日本に伝わったが、今では生の茶葉を蒸してから揉んで乾燥させる緑茶の製法は日本独特のものとなっている。緑茶に含まれるカフェインは覚醒効果が、またカテキンには抗酸化作用があり、ビタミンCも多く含まれて健康によい。日本茶独特の香りとうま味は、日本文化そのものである。

日本ならではのお茶の製法である手揉みは、茶葉の繊維をつぶしながらうまみを引き出すために行う作業。手揉みすると茶葉が切れないため、茶の甘みを保つことができる。

食育の必要性

# 「和食」が危ない。どうしたら伝えられるのか

この150年間で大きく変化し、「和食」はいま衰えつつある。その原因はどこにあるのだろうか。

日本の「和食」の文化は、自然環境だけでなく、海外からの影響によっても、絶えず変化してきた。

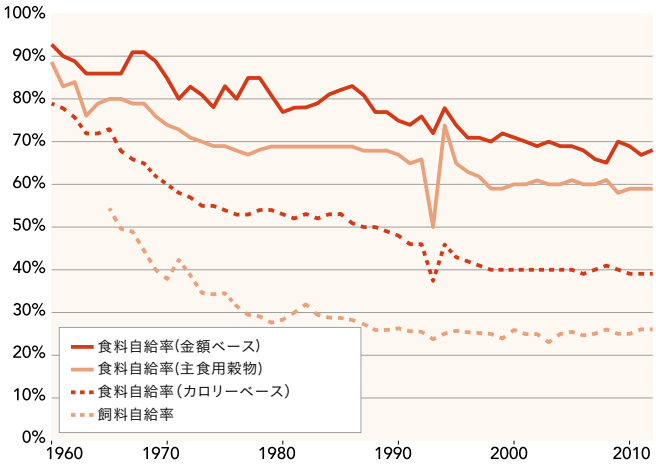
近代以降には、コロッケ、とんかつなど洋風料理を和食の基本型に組み合わせた食事、肉と野菜の煮物や和え物などそれまでにはない料理が工夫された。その多くは、和食の基本型、味噌や醤油を用いた味付け、箸で食べられる料理など、「和食」の要素を保ちつつ伝えられてきた。

しかし、第二次世界大戦後、高度経済成長期を迎えると日本人の食生活は急速に変化する。

1970年代にファストフード店、ファミリーレストランが各地に開店し、コンビニなども広がった。

1980年頃、主食と副食のバランスは理想的とされたが、(26頁参照)その後、米の消費量はさらに減り、パン食が増加。肉類、油脂、乳・乳製品の消費量も増加し、食料自給率も下がった。家族での外食が日常化し、家庭の食事も欧米化した。

## 食生活の変化

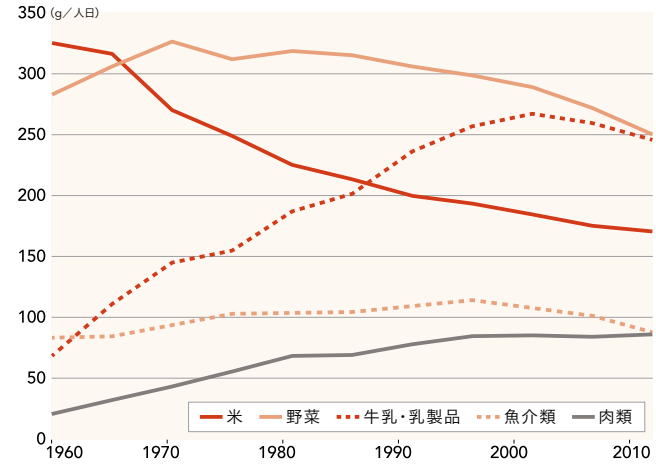



### 日本のものを食べなくなって、「和食」はどうなる？

日本の食料自給率は下がり続けている。1965（昭和40）年度はカロリーベースで73%だったが、2012（平成24）年度は39%。その大きな原因のひとつは、国内で自給可能な米や魚や野菜などの消費量が減少する一方、国内で生産が困難な飼料穀物を食べて育つ畜産物や、原料を輸入に頼ることが多い冷凍・加工食品や小麦の消費が増加したことだと考えられている。炭水化物、たんぱく質、脂肪分をバランスよく摂取する健康的な「和食」に未来はあるのか？

**日本の食料自給率の変化**

農林水産省「食料需給表」より作成

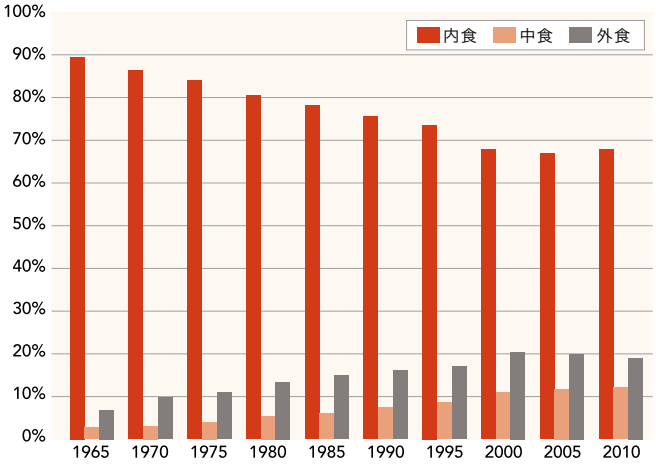



### 食べる米の量が50年で半減!? 増えたのは肉と乳製品。

国民一人あたりが食べる量を品目別に眺めて分かること、それは日本人が食べる米の量が著しく減ってきたことだ。1960（昭和35）年度は、一日あたりの米の消費量は約315gだったが、2010（平成22年）年度は163gに約半減。その代わりに増えたのは、牛乳・乳製品（約60gから約240g）と肉類（約14gから約80gへ）。野菜と魚を中心としたおかずで、ご飯を食べるという「和食」のスタイルの変化がわかる。

**国民一人一日当たりの供給純食料**

農林水産省「食料需給表」より作成




### 家で食べても、調理することが減っている!?

外食に対して、家庭で作って食べる食事を内食というが、弁当や惣菜など、調理をせずに食べられるものを買ってきて済ます食事は、中食と呼ぶ。実はこの中食の割合が増えている。外食が占める割合は2000（平成12）年以降横ばいなのに対して、中食は増え続け、その代わりに内食が減っている。食事は家で食べても、調理はしないという家庭が増えているのだとすれば、「和食」にとって大切な要素を子どもたちに伝える機会が減っているとはいえないだろか？

**食料費における外食と中食の割合の推移**

総務省統計局「家計調査年報」より作成

電子レンジの普及や冷凍食品、インスタント食品などにより、食生活は便利になったが、家庭内で調理をする機会が減ったともいえる。

こうしたなか、「和食」の優れた点をどうしたら伝えられるのだろうか。親から子へ家庭の食を伝えるだけでなく、学校を通して子どもたちに、さらに、その親の世代にも伝える必要があろう。高齢者からは、「和食」について具体的に教わることも求められる。

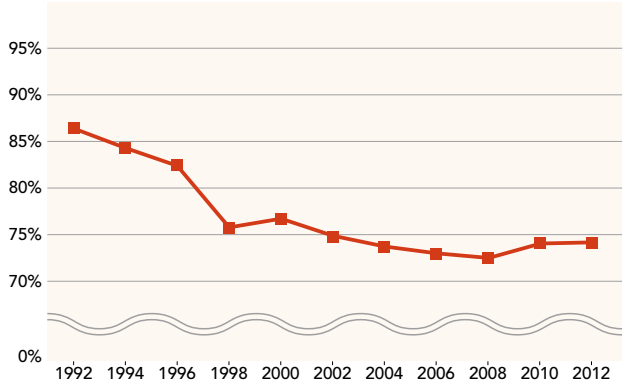
離乳期からの食べ物の選び方、幼児期の食経験を豊富にすることなどは、とくに重要であろう。小さな頃からの食習慣は、その後の食習慣に大きくかかわってくるからだ。

だしのおいしい味を日々体験することや魚を味わい、骨を箸でとる訓練を楽しい雰囲気のなかで教わることなど、その積み重ねの中で「和食」は伝わるのであろう。

経験しない味は、異文化ととらえられるであろうし、体験していない調理は簡単でも難しく感じる。食事を用意する過程を日々見る経験、手伝う楽しさ、美しい食器を大切にして使うこと、同じ食べ物を家族や仲間と味わい、祭りや花見などで共に食べる経験を積み重ねることは、文化としての「和食」を伝えるだけでなく生きる力を育むことにもつながるであろう。

## おせち料理を食べる派が、毎年ジワリ減少中。

家族や親族で集まって、おせち料理を囲みながら新しい一年の無事を祝うお正月。実はおせち料理を食べる人も毎年少なくなっている。1992(平成4)年には86.6%だったが、2012(平成24)年には74.8%だった。

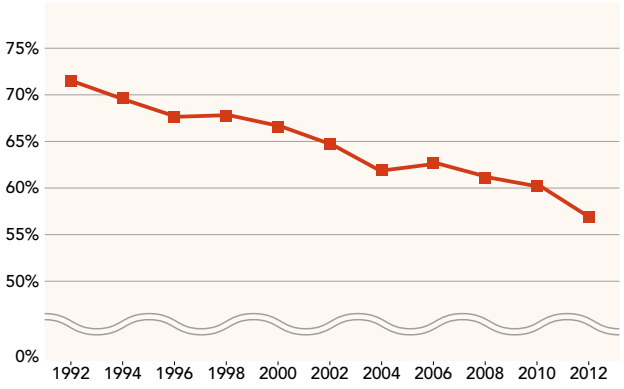



**お正月におせち料理を食べた人の割合**

博報堂生活総研「生活定点2012」

## ご飯を食べなくても平気。そんな人が増えている!?

一日に一度は米を炊いたご飯を食べなければ気がすまない人の割合が、実はこの20年間で減っているというデータがある。1992(平成4)年には71.4%だったが、2012(平成24)年には56.4%にまで落ち込んでいるのだ。

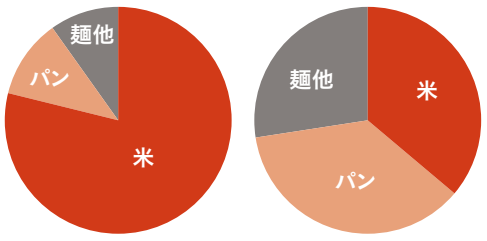



**一日に一度はお米を食べないと気がすまない人の割合**

博報堂生活総研「生活定点2012」

壁にではなく居間に向かって設置されることが多くなった現在のキッチン。夫婦共働きだというこの家庭では、夫が厨房に立つことも少なくないという。このように、食事の準備を子どもと一緒に行うことで「和食」にとって大切な要素が次の世代に伝えられるようになるのだろう。

## お米より、パンと麺。その傾向が加速中!?




1962年
**3,434円**

2010年
**6,373円**

**世帯あたり、1ヶ月間の穀類支出金額内訳**

総務省統計局「家計調査年報」より作成

1962(昭和37)年度には8割以上を占めていた米への支出が、2010(平成22)年度にはパンにとって代わられる。米の消費量はパンより多いが、家庭では炊飯する必要のある米より、すぐに食べられるパンや麺の支出が多くなり、家庭での料理が減っていることを示しているともいえよう。

いただきます。

ごちそうさま。

# 「和食」の未来

今世紀に入ってから、世界に和食ブームが起きている。味わいやヘルシーさに注目が集まり、世界中のいたるところに、日本食の店が数多くある。

そのように世界から注目される「和食」だが、本家本元の日本国内で、その将来が危ぶまれている。

これまで見てきたように、「和食」には新しいものを柔軟に取り込む歴史があった。日本人は太古の昔より、外国からもたらされた食文化を自分たちの食生活に取り込んで、日本独自の食文化を発展させてきた。地域ごとに地域の環境にふさわしい料理をつくり出してきた。食べる料理や食べ方も、その時代ごと、地域ごとに変わってきた。

その中で、貫かれてきたことがある。豊かな自然がもたらす食材のおいしさを生かす調理法を工夫し、味わうこと。食卓に季節感をしつらえ、もてなしの気持ちを共に感じ合う食事の場を持つこと。一汁三菜という組み合わせを食事の基本スタイルとして、健康的な食生活をおくること。お正月におせち料理を、祝いの日にお赤飯を家族と共に食べるなど、食事は家族の絆となっている。

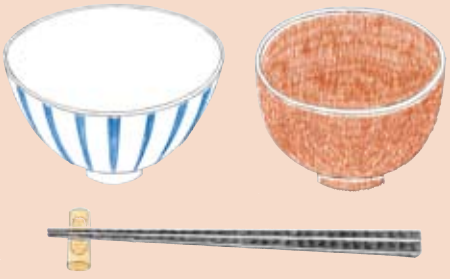
豊かな自然を守る気持ちと同じように、日本人を健やかに生かし、人と人をつないできた「和食」もまた、守るべき大切な日本文化ではないだろうか。

「いただきます」「ごちそうさま」と言ってみるだけでも、「和食」は私たちに身近になる。人と人をあたたかく結びつけてくれる。

日本人はやはりお米のご飯がおいしいと思う。だしのきいた汁でおなかも心も癒される。この日本人が長い歴史の中で育んできた、すばらしい財産である「和食」が、このままなくなってよいと考える人はいないだろう。世界の中でもすぐれた食文化として認められた「和食」を日本の誇りとし、大切にして、次の世代に受け継いでいくきっかけに、この冊子がなれば幸いである。

# 和　食

WASHOKU



ごちそうさま