

# 「和食；日本人の伝統的な食文化」の内容

- 有識者の検討会で日本食文化の内容等を検討し、日本の食文化を特徴づけるキーワードとして「自然の尊重」を抽出。
- 「自然の尊重」というキーワードに基づき、その特徴がまとめられ、2012年3月に「和食；日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコへ登録申請し、2013年12月に登録が決定された。

## 「和食」の登録申請概要

### 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。
- 動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。

### 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ひ、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。

### 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。



「和食；日本人の伝統的な食文化」と題し、  
「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」  
として提案。