

和食をめぐる情勢について



令和7年1月

農林水産省

大臣官房 新事業・食品産業部
外食・食文化課 食文化室



目次

1. 日本食と和食文化	2
2. 和食をめぐる情勢の変化	6
3. 和食の保護・継承に関する状況	13
4. 和食文化の保護・継承に係る国の責務	19
5. 官民連携プロジェクト	24
6. 食文化の保護・継承に向けた農林水産省の取組	30



1. 日本食と和食文化

1 - (1) 日本食と和食文化



- 豊かな自然に恵まれた我が国では、食に関する多様な風俗慣習や技術（食文化）が形成・継承されている。
- 和食文化には明確な定義はなく、有識者から広く一般の方まで、それぞれの方が自らの経験の中で、和食文化について個々に解釈しているのが実情。

和食の基本形とされる「飯・汁・菜・漬物」の組み合わせ



出汁や発酵調味料などの旨味を求める技術



画像提供: © NPO法人うま味インフォメーションセンター
かつお節を使った出汁



味噌

全国各地の農山漁村で受け継がれてきた「郷土料理」



山形県「芋煮」



京都府「丹後ばらずし」

全国各地の農山漁村で受け継がれてきた「行事食」



宮城県「仙台雑煮」



福井県「ほんこさん」

(参考) ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化



- 平成25 (2013) 年12月4日、ユネスコ無形文化遺産に「和食 ; 日本人の伝統的な食文化」の登録が決定。
- 和食文化を未来に向けて守り伝えていくため、継続的なPRによる関心の維持や地域における保護・継承が重要。

「和食」とは？ ➡ 「自然を尊重する」というところに基づいた、日本人の食慣習

「和食」の特徴①：
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



「和食」の特徴②：
健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だし「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



「和食」の特徴③：
自然の美しさや季節のうつろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。



(c) Masashi Kuma, 2006

「和食」の特徴④：
正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

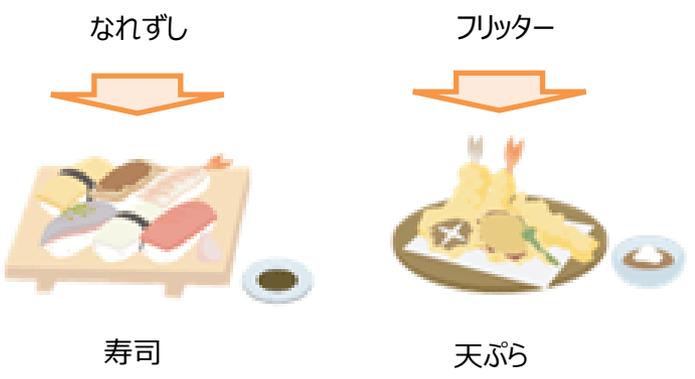


1 - (2) 和食文化の変化・発展・進化

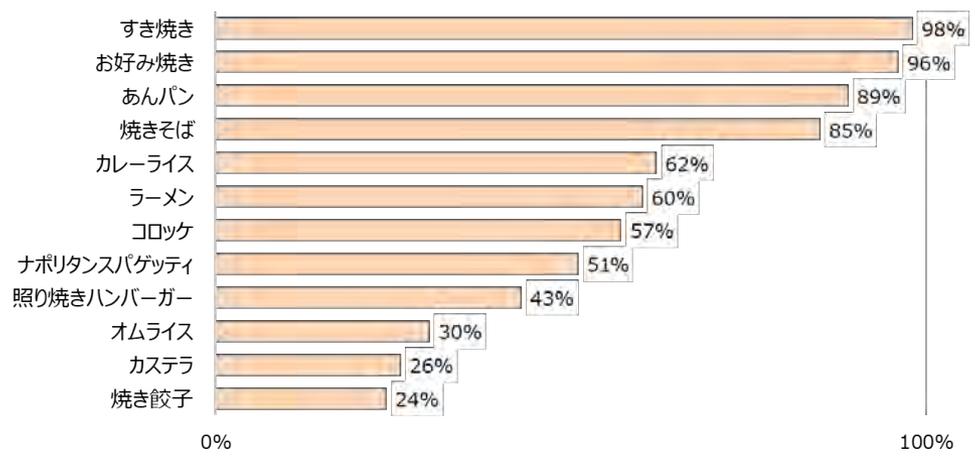


- 和食文化は、長い歴史の中で人やモノが海外と往来することにより、歴史的に海外の影響を受け、変化・発展・進化を遂げてきている。
- 和食文化は、日本の気候風土に根差した伝統を土台とし、その上で時代や環境に応じ変化する消費者の嗜好や技術などを踏まえ、絶えず進化し続けている。

もともとは海外がルーツの調理法や食材をアレンジしたもの



「和食かどうか」の質問に対するアンケート結果



出典：和食展アンケート（2024年7月）より農林水産省作成
和食展のウェブサイト上でリアルタイムアンケートを実施

主食のご飯と味噌汁、漬物は変わらず、メインの主菜が和風でないもの



世代を超えて食べられ、現代の家庭の食として定着しているもの



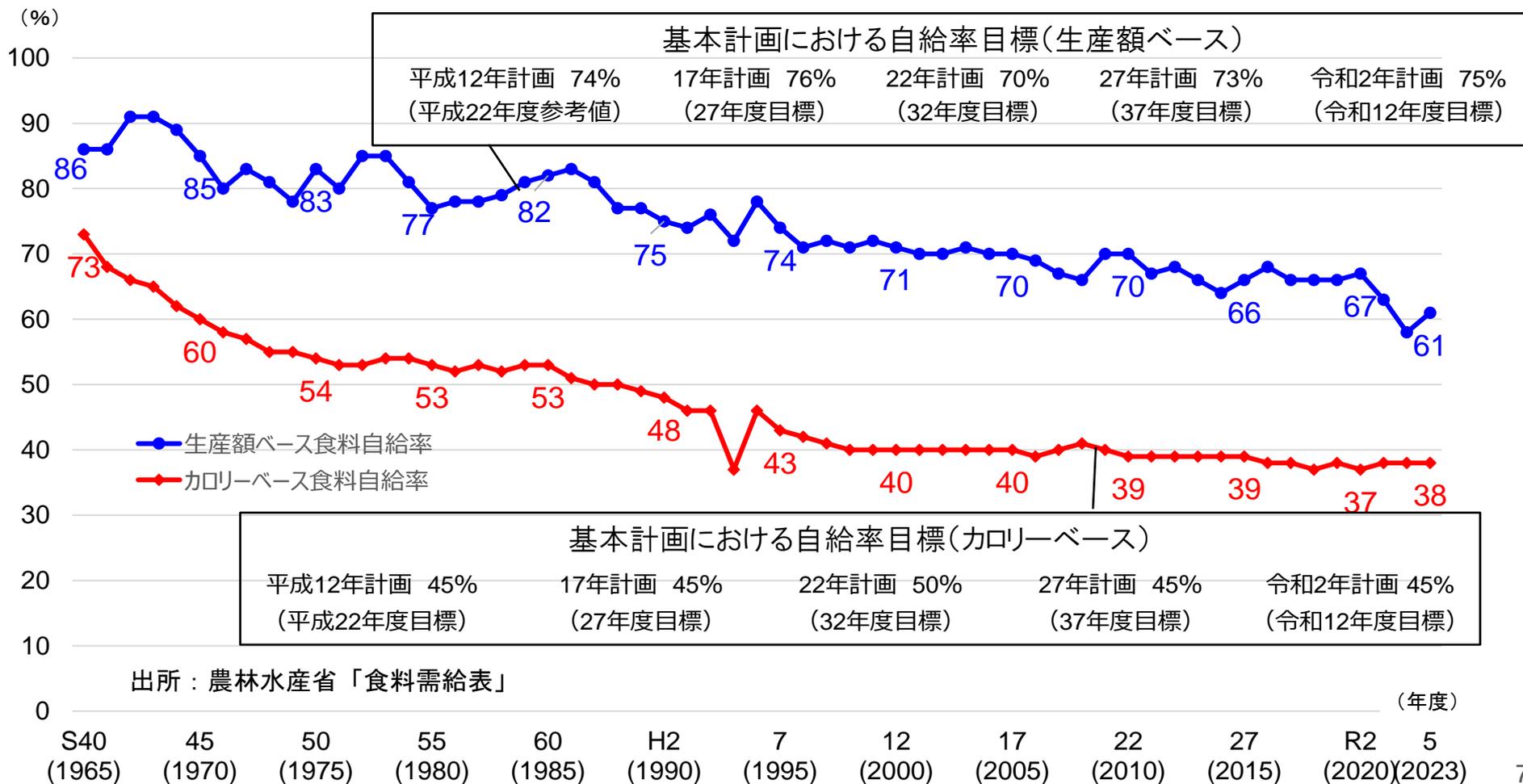


2. 和食をめぐる情勢の変化

2- (1) 我が国の食料自給率①

○ 我が国の食料自給率は、長期的には低下傾向にあり、供給熱量ベースの総合食料自給率は平成10（1998）年度に40%まで低下し、以降はおおむね40%程度で推移。

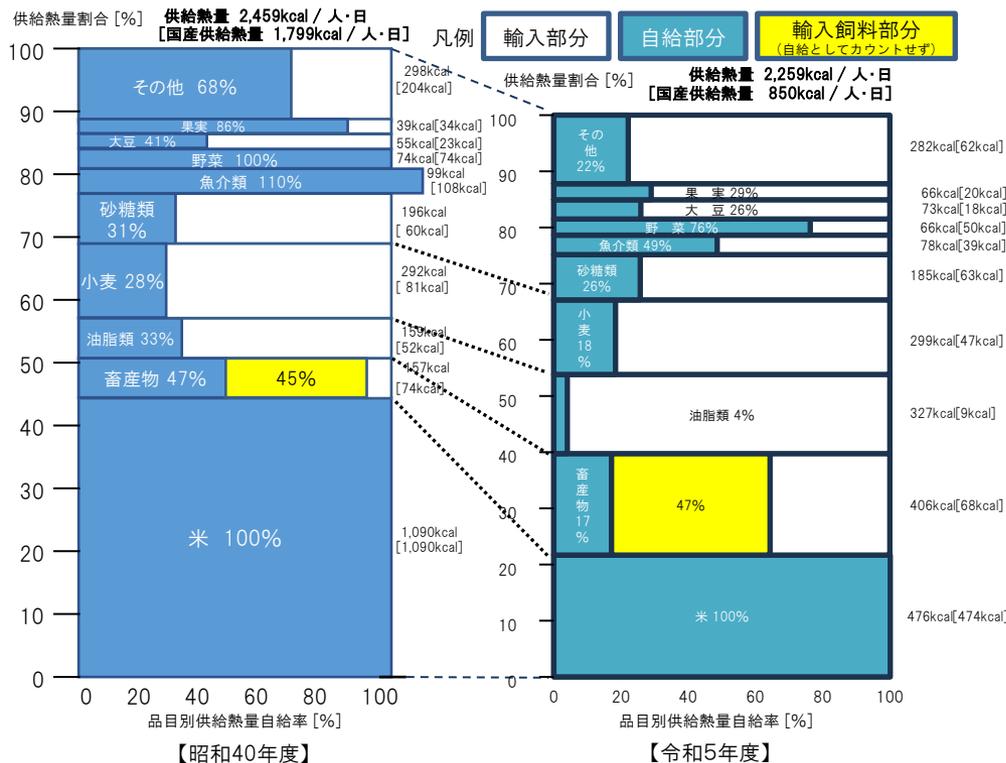
食料自給率の推移



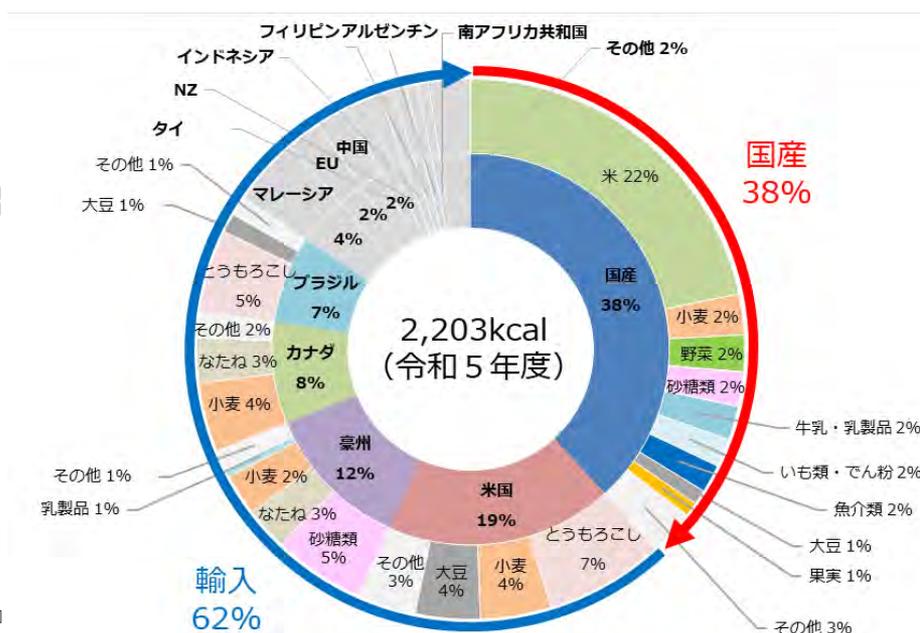
2 - (1) 我が国の食料自給率②

- 長期的に食料自給率が低下してきた主な要因としては、食生活の多様化が進み、国内で自給可能な米の消費が減少したこと、輸入依存度の高い飼料を多く使用する畜産物の消費が増加したこと等が考えられる。
- 我が国の食料供給は、国産と輸入先上位4か国(米国、豪州、カナダ、ブラジル)で、供給熱量の約8割を占めている。

日本の食料消費構造と食料自給率の変化



日本の供給カロリーの国別構成



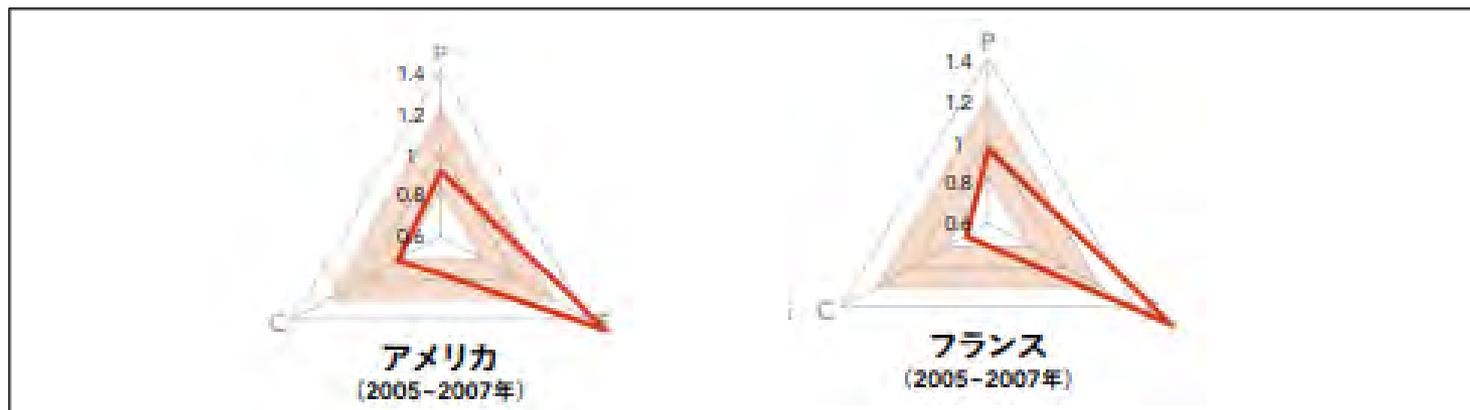
2- (2) 栄養バランスの変化

- 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となっていた。しかしながら、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年は欧米型に近づきつつある。

○ 日本でのPFCバランスの変化



○ 米国とフランスのPFCバランス

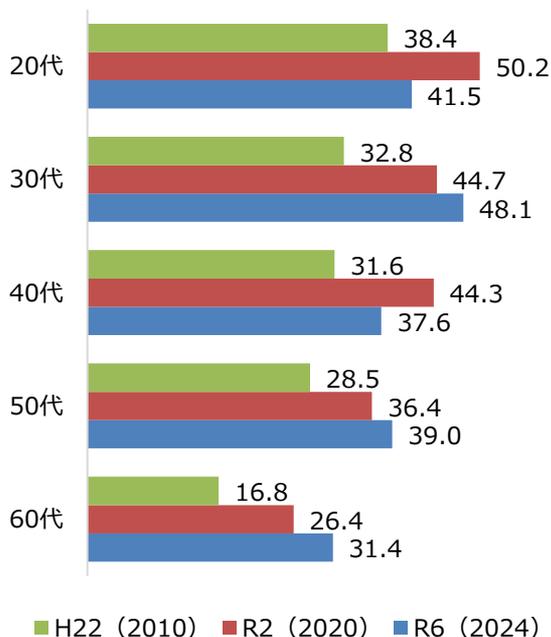


2- (3) 消費者の食に関する志向の変化

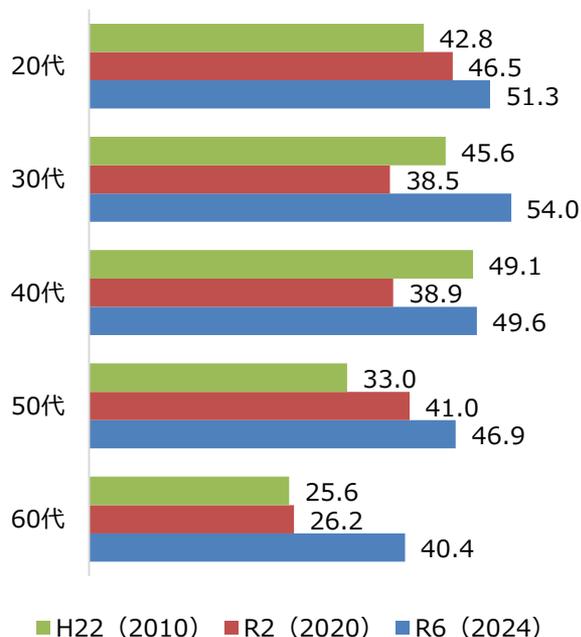


- 食の簡便化志向については、かつては若年層にみられる特徴であったが、今は世代を問わず根強いニーズである。
- 食の経済性志向は全世代で強くなっているほか、健康性志向は20～40代での増加が見られている。

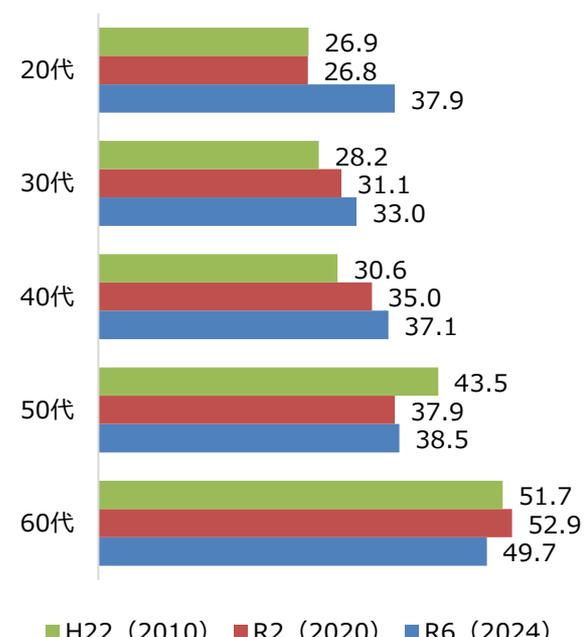
食の簡便化志向



食の経済性志向



食の健康性志向

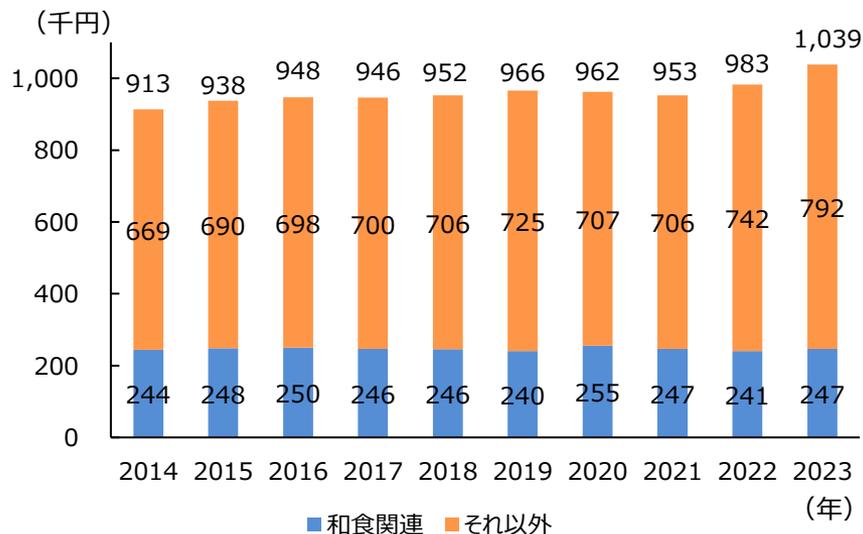


資料：株式会社日本政策金融公庫「消費者動向等調査（食の志向調査）」の令和6（2024）年7月調査、令和2（2020）1月調査、平成22（2010）年6月調査結果を基に農林水産省作成

2- (4) 和食の消費動向①

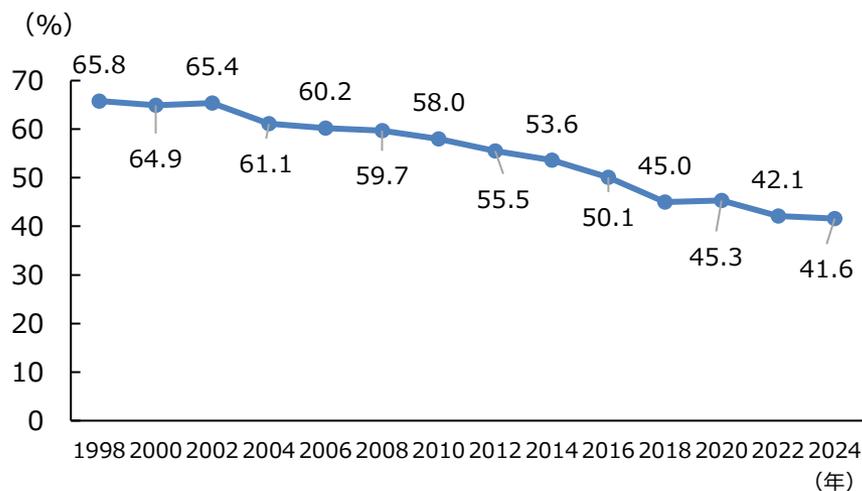
- 一世帯当たりの食関連支出額は近年増加傾向で推移しており、2023年は103万9千円まで増加している。一方、和食関連は横ばい傾向で推移している。
- 「和風の料理が好き」と答えた人の割合は減少傾向で推移しており、2024年は41.6%まで低下している。

1 世帯当たりの食関連支出額



資料：総務省「家計調査 家計収支編」を基に作成

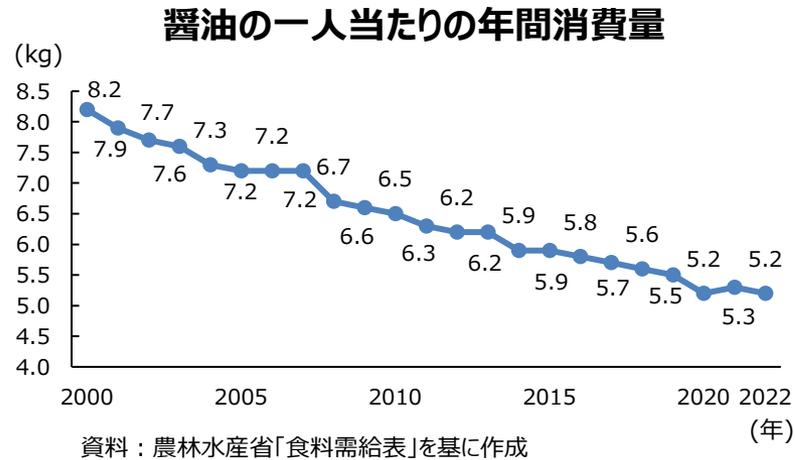
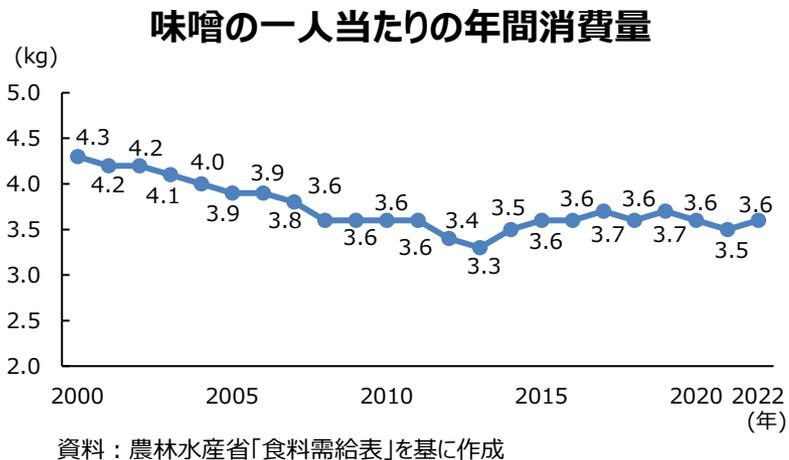
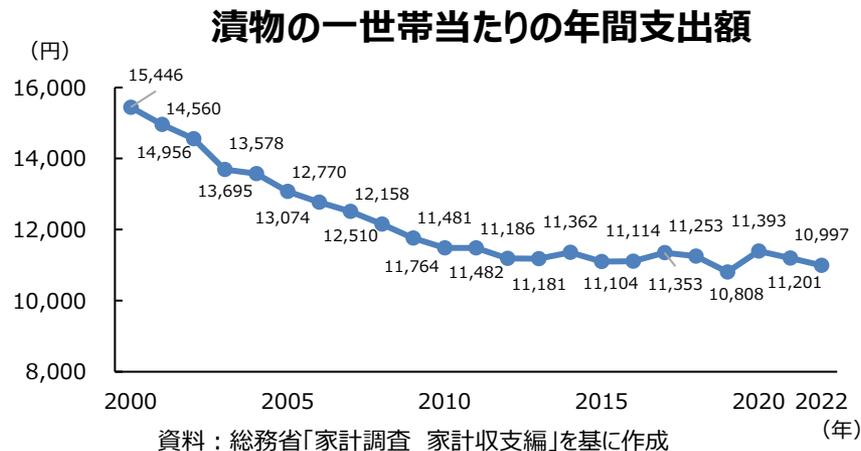
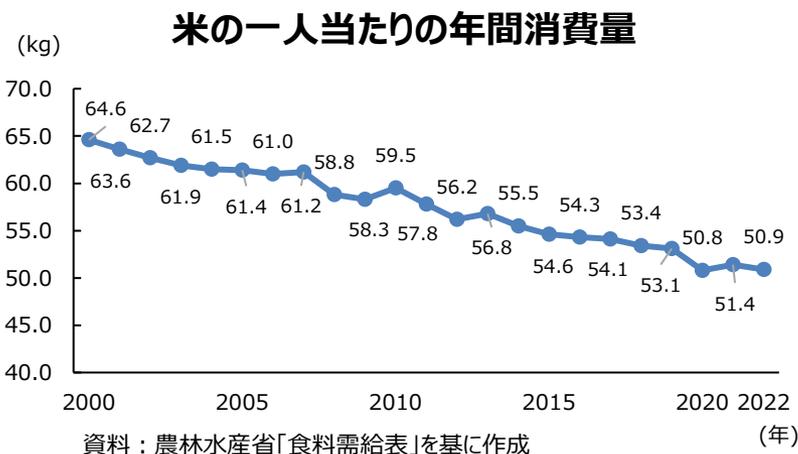
「和風の料理が好き」と答えた人の割合



資料：博報堂生活総合研究所「生活定点」

2- (4) 和食の消費動向②

- 米の一人当たりの年間消費量は、2000年に64.9kgであったが、それ以降はおおむね低下傾向で推移。
- 漬物の一世帯当たりの年間支出額は、2000年に15,446円であったが、それ以降は概ね低下傾向で推移。また、味噌、醤油の一人当たりの年間消費量もおおむね低下傾向で推移。





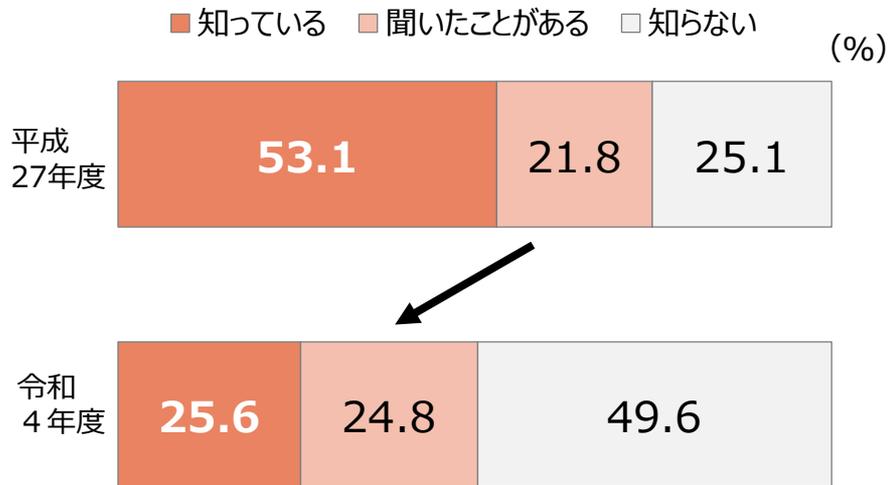
3. 和食の保護・継承に関する状況

3 - (1) 和食文化の継承の状況①

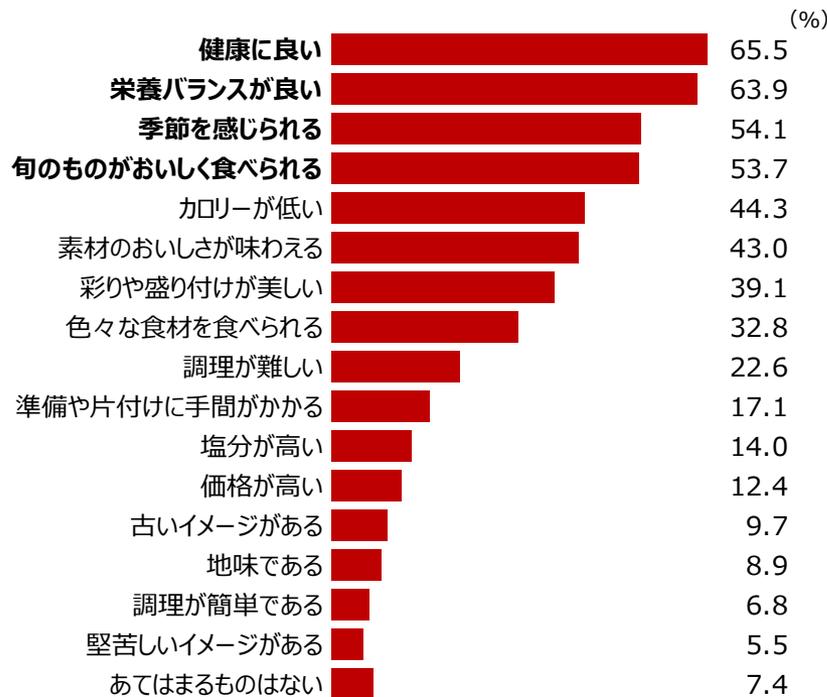


- 『和食文化がユネスコ無形文化遺産に登録されたこと』を「知っている」と回答した者は全体の3割弱に留まり、「聞いたことがある」も3割弱で、「知らない」は5割弱。平成27年度と比較すると、認知度が低下。
- 和食のイメージの上位3つは「健康に良い」、「栄養バランスが良い」、「季節を感じられる」。一方で、「調理が難しい」、「準備や片付けに手間がかかる」、「塩分が高い」、「価格が高い」、といったネガティブなイメージも見られている。

「和食」がユネスコ無形文化遺産であることの認知度



和食に関するイメージ (令和4年度)

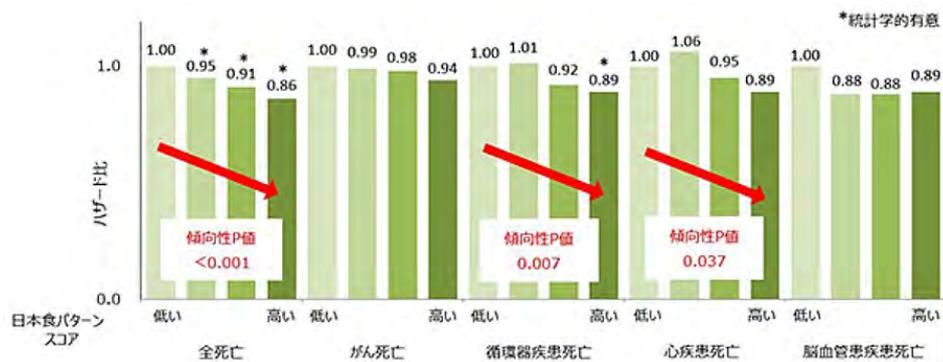


(参考) 和食の健康有用性に関するエビデンス



- 国立がん研究センターの研究によれば、日本食パターンのスコアが高いグループでは、全死亡・循環器疾患死亡・心疾患死亡のリスクが低いというデータが示されている。
- 発酵性大豆食品の摂取量が多いほど総死亡リスクが低く、また、納豆の摂取量が多いほど循環器疾患死亡リスクが低いというデータが示されている。

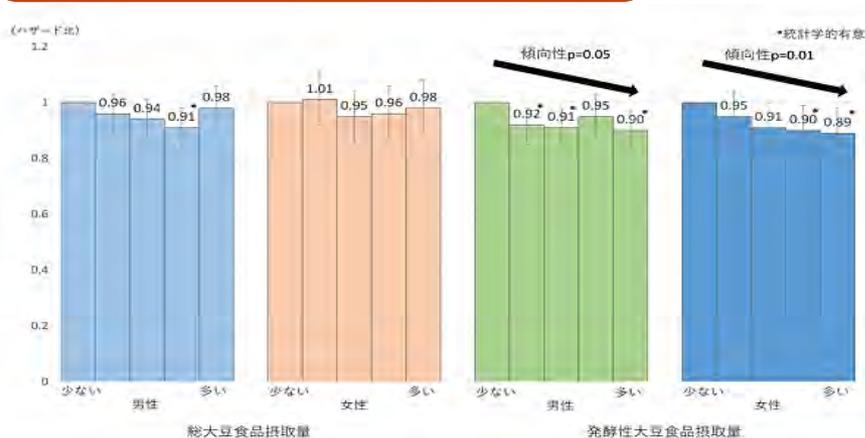
日本食パターンと死亡リスクの関連



日本食パターンのスコアが低いグループに比べて高いグループでは、**全死亡のリスクは14%、循環器疾患死亡のリスクは11%、心疾患死亡のリスクは11%低かった。**

出典：国立研究開発法人国立がん研究センター 多目的コホート研究「日本食パターンと死亡リスクとの関連について」(掲載誌Eur J Nutr. 2020年7月WEB先行公開)

発酵性大豆食品摂取量と総死亡リスクの関連



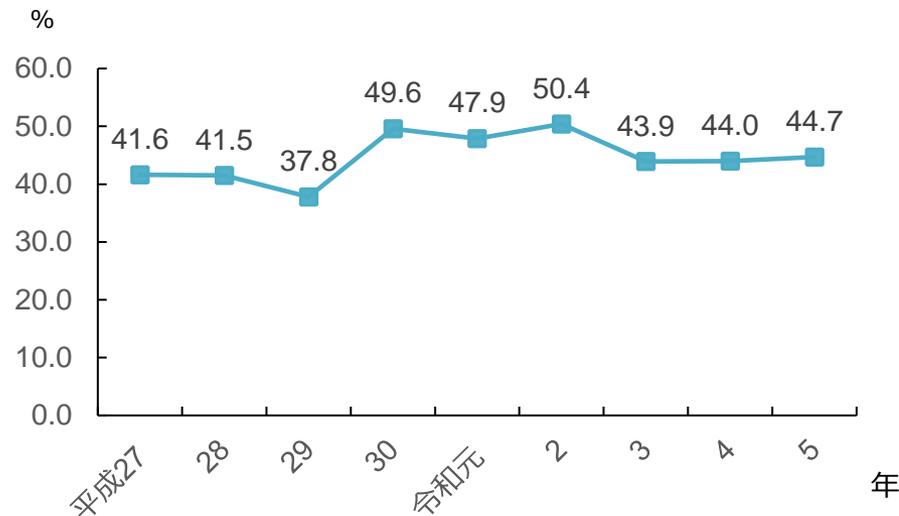
総大豆食品摂取量は、死亡との明らかな関連はみられなかったが、**男女ともに発酵性大豆食品の摂取量が多いほど、死亡全体（総死亡）のリスクの低下がみられた。**

出典：国立研究開発法人国立がん研究センター 多目的コホート研究「大豆食品、発酵性大豆食品の摂取量と死亡リスクの関連」(掲載誌BMJ 2020年1月)

3- (1) 和食文化の継承の状況②

- 地域や家庭で受け継がれてきた料理や食べ方・作法等の和食文化を受け継ぎ、次世代へ伝えられている国民は、44.7%となっている。
- 教わったり、受け継いだことの詳細回答では、「何を：料理の作り方」を「誰に：母親」に「どういう風に：一緒に作った、手伝いながら」が最も多かった。

地域や家庭で受け継がれてきた
伝統的な料理や作法等を
継承している国民の割合



令和5年度 農林水産省「食育に関する意識調査」

和食文化の承継内容・承継元・承継手法

何を

- 1位. 料理の作り方
- 2位. 作法・マナー・食べ方
- 3位. 文化・伝統

誰に

- 1位. 母親（義母、両親）
- 2位. 祖母
- 3位. 父親

どういう風に

- 1位. 一緒に作った、手伝いながら
- 2位. 見よう見まね／手本を見て
- 3位. 口頭で／聞きながら／聞いて

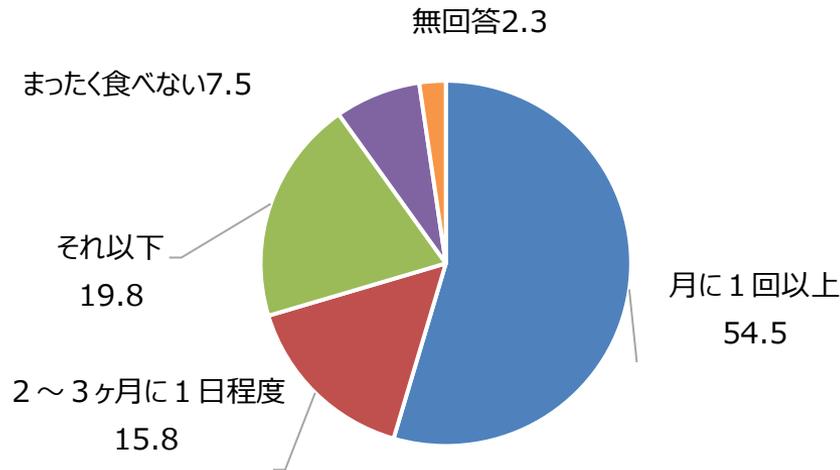
令和元年度「国民の食生活における和食文化の実態調査」

3- (1) 和食文化の継承の状況③



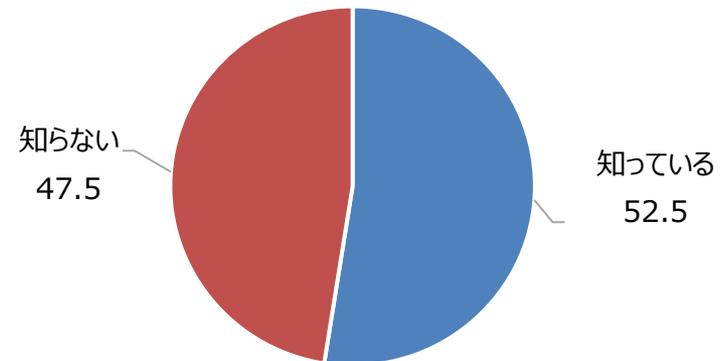
- 郷土料理や伝統料理を「月1回以上」食べている国民の割合は、令和5年が54.5%と約半数となっている。
- 「生まれ育った地域の郷土料理を知っている」のは52.5%と、次世代に確実に継承されているとは言い難い状況。

郷土料理や伝統料理を
月1回以上食べている国民の割合



令和5年度 農林水産省「食育に関する意識調査」

自身が生まれ育った地域郷土料理
を知っている国民の割合



農林水産省「令和4年度 国民の食生活における和食文化の実態調査」

3 - (2) 食文化の保護・継承に向けて「克服すべき課題」と「検討の視点」

○ 食料・農業・農村政策審議会企画部会（令和6年12月4日）資料のうち食文化関係

克服すべき課題

○ 和食に接する機会の確保

- ・ 消費者の生活実態や価値観なども踏まえながら、**食文化の国民への理解醸成**を図っていくことが重要な課題。
- ・ そのためには、農林水産分野のみならず、観光、地域振興、文化振興等の政策を行っている関係省庁や地域との連携強化が必要となるが、現状では個々での対応が主体。
- ・ 「簡単・手軽」な和食の取り入れのニーズが全世代で高まっていることを踏まえ、**より幅広い層をターゲットとした活動**が求められている。

○ 和食文化の保護・継承

- ・ 和食文化の継承活動を行う中核的な人材として、**栄養教諭等に加え食品事業者等に裾野を拡大**していく必要。
- ・ 人材を効果的・効率的に育成していくため、**地域の伝統的な食の成り立ちや背景等が分かりやすく整理**されていることが重要。

○ 海外需要の取り込み

- ・ 日本の食は海外でも高い評価を受け、訪日外国人旅行者の訪日目的の中心となっているものの、**インバウンドの地方誘客**に関しては、**ブランディングやプロモーションの面での課題**が見られている。また、周遊範囲が限定的であること等により**食関連消費につながりづらい**といった課題も見られている。

検討の視点

○ 和食に接する機会の確保

- ・ 「簡単・手軽」ニーズが全世代に共通することを考慮すると、若者やシニア世代などにもターゲットを拡げ、**和食を食べる機会を増やす活動を展開**していく必要があるのではないか。
- ・ 観光、文化振興などを担当する**関係府省や各地域と連携**し、食文化の国民理解の醸成を図っていく必要があるのではないか。

○ 和食文化の保護・継承

- ・ 和食文化を伝える中核的な人材である「**和食文化継承リーダー**」の**育成**を図るとともに、様々な場面でその積極的な活用を図るべきではないか。
- ・ 現在各地域と連携して進めている**伝統的な食のデータベースの充実**を図る必要があるのではないか。

○ 海外需要の取り込み

- ・ **2025年大阪・関西万博**における食文化の国内及び世界への発信を契機として、我が国の**地域の食文化の魅力**を認知してもらい、これを**地域振興やインバウンド・輸出の拡大につなげる好循環**を図っていく必要があるのではないか。
- ・ その際、地域の食や食文化を活用してインバウンド誘客を図る地域の取組について、**地域間連携を推進**するほか、**輸出促進施策に加え、農泊などの農村振興施策との連携を深める**必要があるのではないか。