和食ってなに？まずは〝骨格〟を知ろう

和食の根底にあるのは「自然の尊重」の心です。ここでは、その下で和食文化を支える、いくつかの骨格について、改めて説明しましょう。

自然の尊重

繊細な季節感を楽しむ心

器や箸をはじめとする食の道具を用いて、より鮮明に、詳細に四季の変化と旬を感じ取り、それを楽しもうとする心を持つ

行事を大切にする心

自然の象徴であるカミを信じ、年中行事や人生儀礼を行う。それらには「福を招き災いを祓う」願いが込められ、家族や地域の絆を深める

健康的な食生活を生み出す「型」

「飯」「汁」「菜」「香の物」の組み合わせが基本。炭水化物、たんぱく質、脂質の摂取エネルギーのバランスが、他国より比較的優れている

調理と加工の独自性

出汁に見られるように、乾物や発酵食品などを多用し、できるだけ自然を壊さずに、持続可能な資源利用を目指す。食材を使い尽くす調理の工夫もなされる

豊かな自然の恵みと異文化の融合

四季のある日本の気候風土や自然がもたらす作物、豊富な海の恵み、そして水の恩恵を受けつつ、海外の文化も受け入れながら発展する

多様な気候条件を有し、四方を海に囲まれた日本列島は、様々な農産物や海産物、良質な水資源に恵まれてきました。そうした自然の恵みこそ和食が育まれてきた基盤ですが、実は主食である米をはじめ、食材の多くが海外から伝来したもの。これらは長い年月を経て改良され、和食に欠かせない要素となりました。このように、気候風土に根ざす〝豊かな自然の恵み〟に〝異文化の融合〟があってこそ発展したのが和食です。また、世界に類を見ないほど四季がはっきりした日本では、食材の旬が明確。日本人は「はしり」「旬」「名残り」と分け、旬の変化を楽しんできました。そうした〝繊細な季節感を楽しむ心〟は器などの道具にも表現され、和食の特徴のひとつとなっています。

また日本人は古来より、自然の中に「カミ（神）」という霊的存在を無意識で感じてきました。カミと人が交流する場＝宴には、必ず飲食物が供えられます。正月などの年中行事、誕生や結婚といった人生儀礼は、日常とは別の〝ハレの日〟。幸せや健康長寿を願うこうした食事は、人々の絆を深める機会でもありました。和食の〝行事を大切にする心〟には、日本人の精神性が色濃く表れているのです。

豊かな水が育んだ様々な食文化

日本は水が豊かな国。飲料水に限らず、様々な食べものから、水の恩恵を受けています。例えば「浸し物」（お浸し）。野菜を茹でた後、さらに水にさらしたり洗ったりする調理法は、水が豊富で良質だからできること。また豆腐はそれ自体が淡泊ゆえ、良質な水を使うことが味の決め手とされています。昆布のうま味を引き出しやすいとされるのは軟水。日本の水が主に軟水であることが、和食を語るうえで外せない出汁文化を育みました。刺身などの生食も、きれいで安全な水があるからこそ広まったといわれています。

カルシウムとマグネシウムの量が120mg/1L未満だと軟水（WHO基準）。欧州の水は一般的に硬水とされます

中国から伝わり、古くから食べられているおなじみの食材のひとつ。特に日本の豆腐は水分が多く含まれています

たっぷりのお湯で食材を茹でて水にさらす調理方法は、日本でこそ当たり前ですが、世界的に見ると珍しいものです

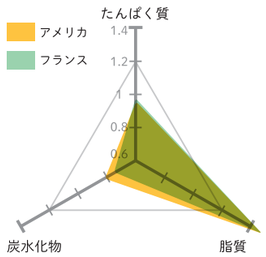
器やあしらい、しつらいに感じる四季

和食には、様々なかたちで季節感が織り込まれます。旬の食材を引き立たせるのが、料理の衣装ともいえる器。春夏秋冬や節句などの表現が施された道具で食を楽しむことは、和食の特徴のひとつです。また会席料理などにおいては、床の間に季節の花を飾るといったしつらいがなされます。日本人が自然と身に付けている四季の感性で場を整え出迎えることが、もてなしと考えられるからです。これらは給食の現場では伝えづらいことかもしれませんが、和食の精神性を説明するうえで外せない、大切な事柄といえるでしょう。

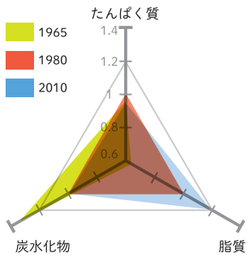
「吹き寄せ」という料理では、季節の野菜やきのこを盛り込み、秋の風情が表現されます

料亭などハレの場において、食材や料理同様、しつらいは非常に重要な要素です

エネルギー産生栄養素バランスから見る和食



米・仏のエネルギー産生栄養素バランス（2005 ～ 2007 年）



日本でのエネルギー産生栄養素バランスの変化

たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。「エネルギー産生栄養素バランス」とは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率です。健康的な生活を送るには、このバランスがたんぱく質 13 ～ 20%、脂質 20 ～ 30%、炭水化物 50 ～ 65% となるのが理想。上の図で日本のバランスを見ると、1965 年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980 年は非常に理想的な配分に。しかしその後、肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010 年時には年齢や個人により脂肪比率が高くなっています。

和食は世界的に見てもヘルシーな料理だといわれますが、それは簡単かつ合理的で、比較的栄養バランスが取りやすい基本構成によるもの。「飯」「汁」「菜（おかず）」「香の物（漬け物）」という、平安時代から続いてきた和食の「型」です。主菜が何であれ、野菜と御飯、味噌汁を組み合わせれば、和食の構成が完成するといえるでしょう。現在は脂質の摂取エネルギーが増え、バランスも変化しつつありますが、和食の〝健康的な食生活を生み出す「型」〟は、大切に受け継ぐべき食文化に間違いありません。

さて、和食で多用されるものに、味噌や醤油、酢といった発酵調味料や、鰹節や昆布、海苔などの乾物があります。これらの技術は元々、冬場の食材が乏しい時期に備えるため、また限られた食材に手を加え、別の食材を生み出すために工夫されたもの。できるだけ自然を壊さずに食材を利用しようとする、日本人の知恵から生まれました。こうした〝調理と加工の独自性〟を持ち、元来エコでサスティナブルなのが和食といえます。

これらのことを総合的に見てみると、和食の骨格はすべて「自然を尊重する心」から成り立つと考えられます。この〝自然〟とは、土地の資源や季節の恵みのみならず、人と、それを取り巻く環境も含まれることが分かるでしょう。つまり、食材への感謝はもちろん、育ててくれる人や料理を作ってくれる人、そうした人間の営み＝暮らしへの感謝をも育むのが和食なのです。

参考：熊倉功夫、江原絢子著　一般社団法人 和食文化国民会議監修 『和食とは何か』 思文閣出版（2015）