

和食は舌づくハルラーゴイ保に良いというイメージが9割、それは魚、臭類がたんとある、というのが関係しているのかなと思った。お米を食べない人が増えているのは知っていたが1か月に1度も食べない人がいると知ると舌づく驚いた。2013年にユネスコに登録されるまで和食というものに対して特別なものだという思いはなかった。日本が暮らしやすいあたり前にあるものだったし、外国にもそれぞれの国の食文化があるし(例えばフランス料理とかイタリアンとか)。外国の人にほめられたり、ユネスコに登録された事で改めて世界に誇れるものなんだと思ったし、今日の講義を聞いて和食って本当に素晴らしいなと改めて思った。1人暮らしを始めてお料理にこだわりがなくなってきたりしているのが和食らしい和食を食べる機会も減っているのが食生活を見直して和食を食べようと思った。一汁三菜という考え方がバランスの良い食事につながって日本の長寿に良い影響を与えているんだと思う。だしと舌づく素材のあげと香りが強いなと思った。だから和食は深い味があるんだと思った。

国際医療福祉大学 成田キャンパス

和食の味がおいしいから、見た目が良いからという理由だけでユネスコに登録されたのではないことを学んだ。大切なことは和食という文化を守っていくこと、伝えていくことであると感じた。また、和食とは食べるだけでなく、客をもてなす心や神様を敬う心などの文化をもっているということも学んだ。食材をいかにするために道具などの細かいところまで気をつかい、昔からの知恵を受け継いでいる和食の奥ゆかしさを知った。和食は食べることに加え、食べる前後の過程、作る人の心、頂く人の心、全てを含めて「和食」といえると思う。国際医療福祉大学 成田キャンパス

私

日本食がユネスコに登録された理由として、栄養のバランスが良いことや、日本人の心から伝わる「うま味」が知らず知らずのうちに知られるようになった。日本食の心づかいや地域・行事との結びつき、四季節の結びつきも関係しているというところを知ることが、改めて日本人として誇らしく思えたし、普段なにげなく通りかかっている「日本人食」の大切さを改めて思った。今日初めてダシダシを味わって初めて、それぞれの風味や、合わせたときの風味の良さに驚いた。家では元々漬物の味を使っていたり、自分でも今日教わったダシの取り方でお吸い物を作ってみようと思う。