

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

YouTube
熊倉功夫YouTube講演会
「今に生かす和食」公開中
https://youtu.be/yzOHJohKjr0

今に生かす和食



一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています



熊倉功夫 (くまくら いさお)
日本文化史・茶道史を専門とする歴史学者。一般社団法人和食文化国民会議名誉会長。MIHO MUSEUM館長。2011年、食分野の無形文化遺産登録を目指す国の検討会会長を務めた。著書に『日本料理の歴史』など。

一般社団法人和食文化国民会議(略称:和食会議)は、「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産申請を契機に、日本食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開しています。

新規会員募集中
地域の食に関わる食品団体、個人の方、日本の食卓を支える食品関連メーカー、流通業、サービス業など多くの企業の皆様に「和食会議」の趣旨にご賛同いただき、会員となつてともに活動いただきたいと願っております。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

和食文化国民会議
Washoku JAPAN
伝えよう。和食文化を。
https://washokujapan.jp/

11月24日は、収穫を神に感謝する「新嘗祭」の翌日であり、「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」に制定されています。2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されて以来、日本の和食文化は「Washoku」として国際的にも注目されています。この「和食の日」に合わせ、一般社団法人和食文化国民会議・名誉会長であり、MIHO MUSEUM館長である熊倉功夫氏に「今に生かす和食」をテーマに講演していただきました。



食べることは人生を楽しむこと
中国には薬食同源という言葉がありますように、食べ物が薬品と同じように、一つの食品と一つの症状を対応させて考えてきました。体の健康状態に合わせて、何を食べれば良いか、そのような学問が発達してはきました。日本には、食い合わせが良い、悪いということはありませんが、中国のような考え方はあ

科学が証明した和食の魅力
東北大学の都築毅先生が、ある実験をして下さったのですが、日本では1975年から1980年くらいの食事が一番良かったということ、を、実際にラットを使った実験で証明して下さいました。和食を中心とする日本古来の食事に比べて肉食が増加して行くなかで、栄養学から見て世界的にも非常にすぐれている状態だったとあります。しかし最近はその栄養バランスが崩れてきていると警告し

伝えない卓袱台の文化
最近卓袱台をすっかり見かけなくなりました。私の子どもころ、食事風景の真ん中にはいつもある卓袱台がありました。食事時間になると卓袱台をとりだして畳んでおいた脚を立て、料理を並べて家族全員が揃って食事をすることが毎日の習慣でした。主役はつねに父親で、全員が揃うと父親の合図で「いただきます」と唱和し、食事が始まります。そして「ごちそうさま」を言って座を立ちます。お互いに距離がつかず、卓袱台の上を行き交う者の動きは、家族の心を通わせる貴重な時間であったと思います。父母から食事の作法を、ときにはききし、ときにはさりげなく教えられたのも卓袱台の上でした。つまり食卓が家族の絆になっていたのです。

大切にするのも大事です。
核家族が進み、外食、個食の時代ですが、コロナ禍で食卓が見直されている今だからこそ、一週間に二回でも三回でも結構ですから家族揃っての食事する機会を持つてみてはいかがでしょうか。改めて新しい文化、それが和食です。そして大切にしたいのが家族の心をつなぐご飯と箸の文化です。食を愛しみながらの一家団圓、和食の心と健康に触れていただければ、うれしく思います。

心と体によい和食
和食文化が、今、大きな曲がり角にきています。これらから和食文化をどのように発展させて行くか、継承して行くか、ということが大きな課題なのです。和食の一番大事なことは、心と体の健康を保つことであるということです。日本人は二千年以上、お米を食って生きています。昔から、お米は日本人の一番大切な食糧でありました。その中で日本人の体質が出来上がってきたのではないかと考えられます。

伝えない卓袱台の文化
これが養生の基本なのです。美味しいものを美味しく食べる、和食というものの根本はここにあると私は思います。繰り返して書かれています。そういうことを踏まえた上で、食生活の楽しみを享受すること、人生を楽しむこと、

科学が証明した和食の魅力
このように近代の科学、栄養学の成果にはめざましいものがありますが、人間には個性差というものがありますので、誰にでも適用されるものではありません。健康に与える食糧の影響を過度に信じてはいけないでしょう。日本人には何百年、何千年にも及ぶ食に関する「経験」があります。近代の科学に耳を傾けることも大事ですが、日本人が長いこと培ってきた経験を

心と体によい和食
お米を食えることにより、特に玄米(胚芽米)には、タンパク質はもちろんだ、ビタミンも摂れますし、完全な食品と言えらると思います。もちろん動物性たんぱく質も必要なのですが、それを加えれば、非常に良い食事なのです。明治時代、西洋人は日本人基本だと私は考えます。

心と体によい和食
和食文化が、今、大きな曲がり角にきています。これらから和食文化をどのように発展させて行くか、継承して行くか、ということが大きな課題なのです。和食の一番大事なことは、心と体の健康を保つことであるということです。日本人は二千年以上、お米を食って生きています。昔から、お米は日本人の一番大切な食糧でありました。その中で日本人の体質が出来上がってきたのではないかと考えられます。

心と体によい和食
お米を食えることにより、特に玄米(胚芽米)には、タンパク質はもちろんだ、ビタミンも摂れますし、完全な食品と言えらると思います。もちろん動物性たんぱく質も必要なのですが、それを加えれば、非常に良い食事なのです。明治時代、西洋人は日本人基本だと私は考えます。

和食にはSDGsの先頭に立つポテンシャルがある。
新型コロナウイルス感染症の重症化には生活習慣病や肥満までもが関係していません。同時に、近年の異常な天候不順は世界の農業生産と食に深刻な影響を与えています。節度の時代には重要な課題になるでしょう。日本の食文化は、古くは禅宗の寺院で食材に感謝し、あまざる使い切る工夫がなされ、茶の湯の文化に象徴されるように、贅沢な食料を大量に使う豪華さよりも節度のある食の品位として上位に置く精神性が育まれてきました。四季の移り変わりや節供を食とともに意識する文化も国民に根付いています。私たちの食は持続可能性に叶っており、世界の支持するSDGsの進捗をリードする力があると思います。



一般社団法人和食文化国民会議 代表理事 会長 伏木 亨(ふしき とおる)

私たちは、和食文化の保護・継承に取り組んでいます。

Aji AJINOMOTO
Eat Well, Live Well.
味の素

株式会社 天塩
天塩

あらしお
『あらしお』はあらしお株式会社の登録商標です。

伊藤園 おーいお茶
鮮度、たっぷり。

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

伊達巻 御清鉢

HINODE 純米本みりん
純米本みりん キング醸造株式会社

SHOWA
昭和産業

味ひとすじ 永谷園

ニココロ
笑顔の食卓文化

日新製糖
お砂糖はカップ印

CO-OP
食事はおいしく食バランスよく。

にんべん
この国の味、ここから。

ほごろもフーズ

フジッコ
おいしい、けんこう、つぎつぎ、わくわく。))

ホテイフーズ
50周年!

marukome
日本のあたたかさ、未来へ。

マルトモ
感動を、けずりだそう。

Cleansui
和食のための浄水器 WASHOKU

ヤマキ
鰹節屋・だし屋、ヤマキ