

「和食の心とかたち」

和食は、地域の新鮮で多彩な食材を大切にし、四季おりおりの自然の恵みに対する感謝の心とこれを大切にする精神に支えられ、地域や家族をつなぐ日本人の生活文化です。

和食は、米飯を主食とし、ご飯に合った多様な汁・菜・漬物によって構成される献立を基本に、正しく箸や椀などを使う日本の食習慣です。味わいは、だしのうま味をベースとし、醤油、味噌、酢などの伝統的な調味料を用いてつくられます。伝統的なすしや郷土の食、うどんや蕎麦などの粉食、また日本で育まれ培われて日本人の生活に定着しているものも和食といえましょう。

和食は、多種、多様な食材の利用を通じて、日本人の健康に寄与することが期待されます。

平成二十九年六月十五日

一般社団法人 和食文化国民会議