

11月24日 和食の日

一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）は、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。11月全体を『和食月間』と位置付け、国民の一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、次世代に「和食」文化を継承していくことの大切さを共有していくためのきっかけづくりを行っています。

和食は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事形態を基本とし、炭水化物・たんぱく質・脂質などの栄養バランスが整っています。食の欧米化や嗜好の変化などにより和食を食べる機会は以前より少なくなり、野菜や魚の摂取量の減少、生活習慣病の増加などが問題になっています。

日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」を、今一度見直しましょう。

【和食の4つの特徴】

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

