

食育セミナーNo,66 世界無形文化遺産登録 「和食」の機能性

食には人が生きる糧という「機能性」があります。米を中心に野菜、魚介類、海藻など自然の恵みをふんだんに使う「和食」は、見事な栄養バランスを持つ健康的な食文化です。また、ハレの日の料理には、健康長寿の願いをかけるという「機能」もあります。

食を囲み、毎日を無事に過ごすことを願う行事に五節句があります。元日のおせち料理には、福を招き災いを打ち払うという願いが込められています。3月3日の上巳（じょうし）には、邪気をはらうと信じられていたヨモギ入りの草餅を食べ、5月5日の端午には粽や柏餅を食べて健康を願います。また7月7日の七夕には素餅（さくべい）と呼ばれる素麺の原型とされる麺を食べて無病を願い、9月9日の重陽には菊酒で不老不治を願います。また、誕生日や還暦など人生の節目には、邪気や厄を払うと信じられていた赤飯を食べます。

からだによいものを求めてきた「和食」の伝統は、結果として、世界でもまれにみる健康によい食文化を作り上げました。健康で長生きをしたいという願いが「和食」の根底にはあります。

（農林水産省 和食ガイドブックによる）

