



第193号



Quality of Life

日本予防医学協会

2015.12 発行

次世代に伝えたい日本文化「和食」

前回の記事で和食の特徴についてお伝えしましたが、和食は料理だけを指すのではなく、日本人の伝統的な食文化として育てられてきました。長い歴史の中で伝承され、優れた食文化として世界に認められた和食は、どのように育まれてきたのでしょうか。

『日本文化として考える和食』

に関するお話を。

★和食が日本文化として考えられた理由★

日本人は一年を通して移り変わる季節や、時に厳しさをもちたらず自然と寄り添いながら、それぞれの地域で食文化を育んできました。また、自然の恵みである食を分け合い、共に食べることで家族や地域の絆を強くしてきました。和食が日本文化として考えられた理由として、次の四つが挙げられます。

●和食の精神性

科学や技術が発達していなかった時代、自然は大きな存在でした。そして、神を信じ、農作太漁・収穫の祈りや喜び・感謝は祭りとなって、食の恵みをもたらず自然を尊重する精神性が育まれてきました。四季の感性を大切にする和食は、「自然の尊重」そのものだと考えられます。

●和食の社会性

家族の食卓や祝い事、村や町での祭りや行事など、自然の恵みを共に食べる中で継承されてきた和食は、社会的な役割を果たしています。

●和食の機能性

米を中心に野菜や海産物など、自然の恵みを豊富に使用した和食は栄養バランスに優れた健康的な食文化と考えられています。また、行事や祭りなどの料理には、健康長寿の願いをかける機能もあります。

●和食の地域性

北海道から沖縄までそれぞれの地域が特徴のある食文化を営んでおり、各地域独自の料理や食習慣が和食をかたちづけています。

★家族や地域をつなぐ和食★

日常の食事は、家族や親族で食卓を囲み、日々の出来事を語り合うことで絆を深めたり、箸器などの持ち方・扱い方、料理の味覚やバランスを子どもたちに教えるなど、大切なコミュニケーションの場になります。また、正月や節分などの「年中行事」でそのときならではの料理をいただき、それぞれの家の味や伝統が次世代へ受け継がれていきます。地域ごとで行う祭りの中でも食は大切な要素であり、さらに祭り後の打ち上げで酒を酌み交わすことで、さらに親密感が増し、共同体意識を高めています。家族の食卓、祝いごと、祭りや年中行事など、日本の伝統文化の中で、和食は人と人をつなぐ役割の中心にあります。

★健康長寿を願って食べる和食★

ハレの日の食事の代表的なものとして「おせち料理」があります。そのバリエーションは各地域ごとにさまざまですが、神と食事を共にし、福を招き災いを打ちほらう・健康長寿などの願いが込められているという点は共通しています。

●おせち料理

黒豆(健康祈願、昆布巻「よろこぶ」の語呂合わせ、数の子(子孫繁栄祈願、田作り・たきごぼり(豊作祈願、紅白かまぼ(祝の色)、日の出の象徴、海老の焼く物長寿祈願、栗きんとん(金運勝負運を願う)、紅白なます(根を張るよう)、煮しめ(家族仲良し)など)

●お屠蘇(おとしそ)

邪気を払う、心身を自覚めさせよみがえらせる。

●雑煮

神の力をいただく丸い餅は神の魂の象徴。

●赤飯

赤い色の小豆は、邪気と厄をはらいのける。

このように、和食の根底には健康で長生きしたいという強い願いが込められ、結果として健康によい食文化を作り上げてきました。

★和食の成立とその変化★

和食はそれぞれの時代の人々が海外の影響を受けながら、工夫を重ね、伝承されてきました。

●稲作と食糧(たいきよ) 料理の定着

縄文時代はドングリなどが重要な食料であったが、弥生時代に稲作が全国に広がり、古墳時代に蒸した米が盛んになる。その後

中国の影響を受け、蒸した高盛の強飯に、魚介類を調味料につけて食べる大饗料理が定着。

●精進料理、本膳料理の登場と発展

鎌倉時代には動物性食品を排除した精進料理が発展。さらに、室町時代には上層階級の料理文化として、食事に儀式の意味をもたせた本膳料理が登場し、江戸時代に婚礼などの儀礼(三々九度など)として全国に浸透。本膳には飯、汁、菜、香の物が盛りられ、飯を主食とした伝統的な形式が定着し、酒や酒肴も発展。

●懷石形式と会席料理の成立

安土桃山時代に千利休により茶の湯が完成し、懷石形式が定着。一汁二菜を基本に、素材やしつらいに気を配る精神性も盛り込まれ、その精神と共に現代に継承される。江戸時代には、寿司、蕎麦、天ぷらなどの食・酒屋、高級料理店が広がる。料理書も出版され、酒と酒肴を楽しむ会席料理も成立。和菓子もこの時代にできたと考えられている。

●各地域の日常食

主食は麦・雑穀・芋類を用いた食事が多く、昭和期まで引き継がれ、各地で独自の食文化が形成される。明治以降は西洋文化が取り入れられ、都市部で西洋料理店が開店した。その後、家庭向けの料理書の出版で、西洋料理を和食に取り入れた和洋折衷料理がたくさん紹介された。

●栄養学の発展と洋風化

大正期には栄養学の研究が進み、戦時期の飢餓の経験から、日景食に動物性食品や油類、乳製品などが取り入れられ、一九八〇年ごろにフランスのよい食事となった。しかし、その後、食生活の洋風化、簡便化、食料自給率低下などで若年層を中心に食事の基調が崩れ、欠食や孤食の問題などもあり、和食の見直しが求められている。

★最後に★



和食は世界中に広がる一方、日本国内では衰えつつあります。和食という守るべき食文化を、次世代にどのように受け継いでいけるでしょうか。感謝の気持ちやねぎらいの気持ちなどを伝える「いただきます」「ごちそうさま」など普段から何気なく行っていることも大切にして、遺

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jpmp1960.org/mag>