



和食をもっと食卓に 取り入れよう！

和食の4つの特徴



食材とその持ち味の尊重

食材には、もっとも美味しい季節があり、これを「旬」といいます。旬の食材は、栄養価が高く、味もよく、その季節にたくさん出回って値段が安くなります。和食はこれらの季節感を大事にして、それぞれに合った料理を工夫してきました。

新鮮な食材

日本は南北に長くのびた列島で、海や川、山、平野など様々な地形があります。地域ごとの気候や風土にもずいぶん違いがあり、その土地ならではの四季折々の海の幸・山の幸に恵まれています。

健康的な食生活

一汁三菜を基本とする和食は、理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。