

# 食生活指針⑧日本の食文化や地域の産物を 活かし、郷土の味の継承を



- ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。

日本には、ごはんを中心とし、各地域・風土に根ざした食料生産と結びついた多様な料理を組み合わせた特色ある食文化が育まれています。また、伝統的行事に食べられる料理や食べ物もあります。

＜和食：日本人の伝統的な食文化＞…ユネスコの無形文化遺産に登録(H25年12月)

- 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正月等の年中行事との密接な関わり



- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。

日々の食事では四季の変化に応じた旬の味が大切にされてきました。旬の野菜は味や香りが良いだけでなく、栄養価も高くなっています。ハウス栽培が進み、旬が分かりにくい現代ですが、旬を大切にし、四季を楽しみ、健康に役立てていきましょう。



- ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。

食材によって下ごしらえが違ったり、調味料によって入れる順番が違うなど、調理の基礎知識と調理方法を身につけることはおいしく調理するために重要です。



- ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

伝統的な食材を用いて郷土料理を作り、家庭の味に加えることは、食卓のバリエーションに広がりを持たせ、多様な栄養素や食品の摂取、更に食事を楽しむといった観点からも好ましいことです。ぜひ日々の食卓に取り入れてみましょう。

あわら市では「おばあちゃんの味の日」という  
伝承料理普及事業を行っています！ホームペ  
ージや市広報でお知らせしていますので、  
ご覧ください。

