

※（旧）アサヒグループ学術振興財団による主催講演レポートです。役職および掲載内容は「講演会・シンポジウム」開催時点のものです。

## 「和食のちから—和食にこめられた知恵と工夫—」



ユネスコ無形文化遺産に登録された“和食”。今、世界中で和食が注目されています。日本人の平均寿命を男女とも世界一に押し上げた「和食のちから」、そして和食にこめられた先人のさまざまな知恵や工夫。日本が世界に誇る和食について、専門の先生方からお話をお伺いするとともに、大切に継承していくために来場者の皆様とともに考えていきます。

## 講師

---

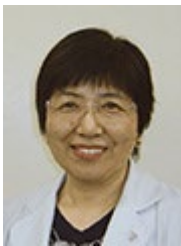


**江原 絢子**

(東京家政学院大学 名誉教授)

### 世界に誇る食文化「和食」

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されたのは、「和食；日本人の伝統的な食文化」である。何が評価されたのか、「和食」の特徴とは、保護・継承したいものは何かを考える。



**石井 克枝**

(千葉大学教育学部 教授)

### 世界の食事と和食

世界の日常食はどのようなものか、日本、フランス、イタリア、台湾、タイで調査し、日本の食が他国に比べて、主菜の種類が多様で、食べ方も大きく違うこと等を明らかにした。日本の食文化が西洋ともアジアとも異なる優れた特徴を持つことを述べる。



**下村 道子**

(大妻女子大学 名誉教授)

## 海の幸を生かす生活の知恵

日本列島の近海には寒流、暖流に乗って季節毎に魚介類が寄ってくる。それを漁獲し、おいしく食べようとする料理の種類は多彩であり、かつ、内臓・骨を含めて無駄なく利用してきた。これは長い間の生活の知恵であり、日本人の健康に貢献している。



的場 輝佳

(関西福祉科学大学 客員教授)

## 和食を彩る野菜料理の魅力

野菜の大半は海外から渡来し、日本の気候風土と食文化に馴染んで品種改良されてきた。野菜は生活習慣病予防など健康増進のホープとしてのみならず、他の食材のおいしさを引き立て和食の風味を支えている。



滝澤 宗禎

(アサヒビール (株))

酒類技術研究所副所長)

## 「おいしく、長持ち」を発見した日本人の知恵

我々の生活を満たしてくれる大事な食事。それを豊かで素晴らしいものにしてきているのが小さな働き者（微生物）たちです。その働きを我々がどう利用しているかを和食中心にわかりやすく紹介させていただきます。



**畑江 敬子**

(昭和学院短期大学 学長)

## 和食で健康増進

日本型食生活における日本人の食パターンは、栄養素のバランスがよいことが知られている。

主食の概念が明確であり、世界有数の魚食民族であることや豆腐、味噌などの大豆製品の多彩な利用も長寿を支えている。

## パネル討論「未来へ向けて ―現代の食の課題」

---



コーディネーター：島田 淳子（お茶の水女子大学 名誉教授）

パネリスト：全講演者