

群馬県食生活改善推進員連絡協議会は 和食や郷土料理の普及・継承に取り組んでいます

和食を伝えています

和食：日本の伝統的な食文化
ユネスコ無形文化遺産登録

11月24日 いいにほんしょく **和食の日**



「和食」の特徴

食材・料理・栄養 そしておもてなし
食事の場や食べ方も「和食」の大切な要素

- 特徴① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- 特徴② バランスがよく健康的な食生活
- 特徴③ 自然の美しさを表現
- 特徴④ 年中行事との関わり



「和食」が日本の食文化である理由

- 理由① **自然の尊重**
自然と共にある暮らしが生んだ
四季折々・地域ごとに異なる自然に寄り添い、
食文化をつくりあげた
- 理由② **家族や地域を結ぶ**
寄り合いが人をつなぐ、行事や祭りの食の役割
食事を共にすることで、人はつながりを深くする
食は人をつなぐ役割の中心にある
- 理由③ **健康長寿の願い**
ハシの日の食事で健康と長寿を願う
日本人の食生活には特別なハシの日がある
地域ごとにパリエーションはあるが、共通は料理を食
べて健康長寿を願うこと
- 理由④ **和食の多様性**
風土が多様性を生み、それが「地図」をえがく
地域が持つ食文化は多様で、各地域に伝わる郷土料理
や加工・保存技術が存在している

和食や郷土料理の普及に向けた活動

世代別の活動



学童・思春期

- 親子料理教室
- 小学校・中学校と連携した調理実習



若い世代

- 高校・大学と連携した調理実習
- 母親サークルと連携した講習会



働き世代・高齢者

- 男性料理教室
- 高齢者ふれあいの居場所調理実習



全世代に向けた活動



広報

- 市町村広報や食改推だよりを通じた情報提供

イベント

- 健康まつりやイベントなどでの試食や作り方の紹介



家庭



群馬県協議会の取り組み

実態把握

- 【市町村】地域の食文化や郷土料理を把握するための調査を行いました。
- 【県】調査結果をもとに、「ぐんまの郷土料理」リーフレットを作成しました。

普及・継承

- 【市町村】「ぐんまの郷土料理」リーフレットを活用した食文化の普及・継承に取り組みました。
- 【県】「和食の日」推進フォーラムで、群馬県の郷土料理「おっきりこみ」をふるまいました。



群馬の郷土料理リーフレット
(県ホームページよりダウンロードできます)

ヘルスマイト



私たち食生活改善推進員は、創立より46年、現在は県内全ての市町村に協議会をおき、3千名を超える会員が心を一つに「食」を通じた住民の健康づくりを県内各地域でお手伝いしています