

УДК 008

## Эволюция японской гастрономической культуры

**Изотова Надежда Николаевна**

Кандидат культурологии,

доцент,

Московский государственный институт (университет) международных отношений

Министерства иностранных дел Российской Федерации,

119454, Российская Федерация, Москва, просп. Вернадского, 76;

e-mail: izotova@list.ru

### Аннотация

Целью статьи является исследование эволюции японской гастрономической культуры в условиях глобализации, выявление причин снижения популярности традиционной японской кухни *васёку*. Диахронический метод, метод концептуального анализа и системный подход позволяют изучать культурные процессы в комплексном междисциплинарном аспекте. На современном этапе развития состояние мультикультурности, которое явилось результатом таких процессов, как глобализация и миграционные движения, характеризуется смешением и взаимопроникновением культур. Под влиянием глобализации и экспансии ценностей массовой культуры, традиционная японская бытовая гастрономическая культура претерпевает значительные трансформации-наблюдается отход от традиций *васёку* в домашней кухне; в рационе домашнего питания преобладают западные продукты и блюда быстрого приготовления; японские блюда теряют свою популярность, особенно, среди молодежи; сокращается потребление риса и рыбы. Традиционная японская кухня – уникальный культурный феномен, важный компонент национальной идентичности, способный выдержать натиск культурной унификации.

### Для цитирования в научных исследованиях

Изотова Н.Н. Эволюция японской гастрономической культуры // Культура и цивилизация. 2017. Том 7. № 3А. С. 443-452.

### Ключевые слова

Традиционная японская кухня, *васёку*, список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО, кулинарные традиции, домашняя кухня, заимствованные блюда, рис.

## Введение

Кулинарные традиции, обусловленные природно-географическими факторами и хозяйственной деятельностью, мировосприятием и национальными обычаями этноса, определяют образ жизни и менталитет любого народа. В гастрономической культуре отражается «этническая и культурно-историческая специфичность» [Арутюнов, 1989, 206-207]. При исследовании «чрезвычайно самобытной, устойчивой, ревностно сохраняющей свои традиционные элементы» системы питания японцев «обнаруживаются многочисленные примеры новационных подвижек, выборочного, но очевидного заимствования, сильной адаптации и четкого понимания роли „своего“ и „чужого“» [Никитина, 2008, 3-4]. В связи с этим, несомненно, возникает проблема сохранения национальных традиций в культуре как основания для процесса идентификации и сохранения своей уникальной культурной специфики.

## Особенности японской национальной кухни

В марте 2012 года японское правительство подало заявку на внесение в список нематериального культурного наследия традиционной японской кухни *васёку* (和食), указав четыре причины: уважение первоначального вкуса при разнообразии и свежести ингредиентов; здоровое сбалансированное питание; выражение природной красоты и смены сезонов, тесная связь с ежегодными праздниками [日本食文化のユネ..., www].

В декабре 2013 года на конференции ЮНЕСКО, которая проходила в Баку, было принято решение о включении японской национальной кулинарии и ее традиций в список нематериального культурного наследия. ЮНЕСКО отметило японскую традиционную кухню *васёку* как кулинарный феномен с богатой историей. Причиной внесения в почетный список стало уважение к природе, присущее японскому народу, а также древние традиции, передающиеся от поколения к поколению. Члены организации особо оценили предпочтение натуральных продуктов, подвергающихся минимальной обработке, а также праздничные, особенно новогодние, ритуалы застолья. Кроме того, были выделены такие продукты, как рис, рыба, овощи и дикорастущие плоды и травы [「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました!, www].

В Японии надеются, что благодаря этому событию сами японцы начнут уделять больше внимания сохранению традиций своей национальной кухни для будущих поколений [Kumakura, www]. Премьер-министр Японии Синдзо Абэ заявил, что включение в список ЮНЕСКО будет способствовать развитию местной кухни, а также поможет иностранцам лучше понять японскую культуру [安倍首相が紹介する「和食」の魅力, www].

Популярность японской кухни неуклонно растет во всем мире, в том числе и в России. По данным Белой книги Министерства сельского хозяйства, лесоводства и рыболовства Японии за 2015 год, по данным на июль этого года, в мире насчитывалось 89 тысяч японских ресторанов. За два года их число увеличилось в 1,6 раз [平成27年度 食料..., www].

Еда – важнейший проводник культуры, способный служить как орудием борьбы с «противником», так и средством создания позитивного образа народа. «Ну кто бы и что знал сегодня в России, например, о далекой Японии, если бы не повсеместно распространившиеся рестораны. А с японской кухней проникают и некоторые знания, а главное интерес к далекой японской культуре», – отмечает А.В. Павловская [Павловская, 2014, www].

Несмотря на бум японской гастрономической культуры за рубежом, в Японии растет беспокойство по поводу того, что кухня *васёку* становится менее популярной, особенно среди молодежи. Так, по результатам опроса, проведенного Центром содействия развитию спорта среди японских школьников (日本スポーツ振興センター), в списке десяти самых любимых блюд только два оказались традиционными японскими: *суси* и *сасими*. Школьники предпочитают гамбургеры, пиццу, пасту, рис с соусом карри, стэйки и другие иностранные блюда. При этом в список самых нелюбимых попали многие блюда *васёку*: жареная и тушеная рыба, тушеные овощи, традиционные японские соленья *цукэмоно* и др. [世界遺産]登録でも絶滅寸前の和食..., www].

В декабре 2014 года, через год после включения японской кухни в список ЮНЕСКО, японская компания *リクルートライフスタイル (Recruit Life style)* провела исследование. Более десяти тысяч респондентов ответили на вопрос: сколько раз в неделю они едят традиционные японские блюда. Выяснилось, что в рационе опрошенных преобладает смешанный тип питания в японско-европейском стиле: из 21 приемов пищи (7 завтраков, 7 обедов и 7 ужинов) доля *васёку* составила меньше половины. Японские блюда едят на завтрак всего два раза, на ужин – 4 раза в неделю. Чаще *васёку* отдают предпочтение люди пожилого возраста старше 60 лет: мужчины – 11, женщины – 10 раз в неделю. Молодые люди в возрасте 20 лет едят японские блюда 8 раз, девушки – 9 раз в неделю [和食を食べる..., www].

### Причины снижения популярности *васёку*: социокультурный аспект

В японских семьях с каждым годом упрощается процесс приготовления пищи, а японская гастрономическая культура *васёку* вытесняется такими заимствованными блюдами, как итальянская паста и пицца, рис с соусом *карри*, лапша *рамэн*, жареная лапша *якисоба*, китайский жареный рис *тяхан* и т. д. На завтрак большинство японцев предпочитают есть хлебные изделия, а не традиционный рис.

Основной принцип подачи блюд называется «суп и три закуски» *итидзю: сансай* (一汁三菜). Согласно данным за последнее десятилетие в домашней кухне этого принципа придерживается небольшое количество семей. Нормой стало смешанное питание в японско-европейском стиле, так как рис требует слишком больших усилий для приготовления дополнительных блюд. «Такие характерные для *васёку* блюда, как *нидзакана* – вареная рыба, *охитаси* – вареная зелень в соевом соусе или уксусе, различные маринады, *азэмоно* – салаты, заправленные пастой мисо, кунжутом или уксусом и вареные блюда, приготовленные в бу-

льоне *даси* – все это появляется на среднестатистическом семейном столе крайне редко. Обжаренные, на „западный“ манер, в кляре кусочки курицы – очень популярное блюдо, но традиционную *тэмпуру* японцы готовят в домашних условиях нечасто. А яичный пудинг *тяванмуси* и вовсе исчез из домашнего рациона», – констатирует Ивамура Нобуко, автор книги «Трансформация семьи, трансформация меню – растерянность современного маркетинга перед лицом реальности» [Ивамура, 2009, www].

Что касается ресторанов, то блюда *васёку* гораздо дороже *洋食ё:сёку* – европейской кухни. Так, например, средний счет в ресторане, где готовят *суси*, в центральном районе Токио Гиндза составляет в среднем 30-40 тысяч иен (примерно 300-400 долларов), что для среднестатистического японца является абсолютно неподъемной суммой [世界遺産]登録でも絶滅寸前の和食..., www].

Отходу от традиций *васёку* способствует сокращение потребления риса, самой важной культуры Японии, которая выращивается по всей стране на протяжении более 2000 лет. Миска с рисом – это основа и для каждодневного, и для праздничного стола в Японии. Все остальные блюда являются составными частями трапезы, которые призваны дополнить и украсить вкус риса, сбалансировав его. О ключевой роли риса в японской кухне свидетельствует тот факт, что слово *гохан* (ご飯), обозначающее вареный рис, синонимично понятию «еда».

В 2011 году Министерство по внутренним вопросам и связи Японии провело исследование, по результатам которого выяснилось, что обычная японская семья стала тратить на хлебобулочные изделия в среднем больше, чем на рис. В одном японском домохозяйстве (2 и более человек, исключая фермерские, лесоводческие и рыболовецкие семьи) на рис в год тратят 27 428 йен (около 270 долларов США), а на хлебобулочные изделия 28 318 йен (примерно 280 долларов). За всю историю исследований семейных расходов в Японии с 1946 года такая ситуация наблюдается впервые [Ивамура, 2009, www]. За последние пятьдесят лет потребление риса сократилось вдвое и продолжает неуклонно снижаться. Если в 1960 году показатель потребления риса на душу населения в Японии составлял 118 килограммов в год, то в 2016 году – 61 килограмм [The Japan Times, 2016]. Отказ от риса в пользу хлеба чаще всего наблюдается в среде молодежи. По данным исследования, проведенного Министерством лесоводства, рыболовства и сельского хозяйства Японии в августе 2016 года, 9% молодых людей и 5% девушек не ели рис в течение месяца [若者の米..., www].

Снижение потребления риса среди жителей Японии, традиционно рисоводческой страны, связано с рядом факторов, обусловленных историей послевоенных изменений. После окончания Второй мировой войны во время американской оккупации США оказывали Японии продовольственную помощь в виде муки, сделанной из излишков урожая пшеницы. Эта мука использовалась для восстановления системы школьного питания. Позднее, с принятием в 1954 году «Закона о школьных обедах» и на протяжении 1960-х годов, эта система распространилась на все школы по всей стране. Это привело к тому, что сейчас подавляющее

большинство японцев в возрасте до 60 лет с детских лет привыкли к частому употреблению хлеба.

Со второй половины 1950-х и в 1960-е годы правительство, исходя из предположения, что японцы не смогут стать достаточно физически сильными, если будут питаться по большей части зеленью и рисом, продвигало вестернизацию культуры питания, поощряя японцев потреблять хлеб, продукты животноводства (животные белки, молочные продукты) и т. п. Также масштабно проводились политические меры по переориентированию существующего сельскохозяйственного производства, в том числе рисоводческих хозяйств, на производство других сельскохозяйственных продуктов [Ивамура, 2009, www]. Действуя сообща, правительство и частные компании пытались добиться того, чтобы из домашнего рациона японцев исчезли рис, сладкий картофель и соевые бобы.

Результаты исследования семейных расходов и доходов, опубликованные в 1962 году в рамках правительственного доклада «Об уровне жизни граждан», показали рост потребления мяса, яиц, молочных продуктов и полуфабрикатов в домашнем рационе японцев на фоне снижения спроса на рис и были расценены в качестве «лучших пищевых привычек» [там же]. Таким образом, многочисленные маркетинговые кампании, проводимые как государственным, так и частным сектором, постепенно привели к вестернизации повседневного рациона японцев. Кроме того, на изменение культуры питания повлияло, «проникновение западной культуры в ее американском варианте во все области жизни в Японии» [Гуревич, 2006, 42].

Во всем мире визитной карточкой японской кухни являются традиционные рыбные блюда – *суси и сасими*, при этом в настоящее время в Японии рыбных продуктов едят меньше, чем раньше. С 1980 года потребление мяса ежегодно увеличивалось, и в 2005 году впервые в истории показатели потребления мяса превысили уровень потребления рыбы [Surf vs. Turf, www]. Эта тенденция усиливается, что подрывает позиции национальной рыболовной промышленности и грозит серьезными проблемами в сфере здравоохранения.

По данным телекомпании *Эн Эйч Кей*, в 2000 году ежедневное потребление рыбы на душу населения составляло 90 граммов, а мяса – 70 граммов. В 2014 году потребление рыбы упало до 70 граммов, а мяса возросло до 90 граммов [調査からみえる日本人の食卓..., www]. Росту потребления мяса во многом способствовала экспансия американской культуры фастфуд, представленная сетью Макдональдс. Первый Макдональдс открылся в Японии в 1971 году, а сейчас 3800 отделений Макдональдс контролируют 60% рынка гамбургеров в Японии, получая ежегодно 4 миллиона долларов прибыли [Surf vs. Turf, www].

На снижение популярности *васёку* также влияет трансформация семейных отношений. Традиционные семейные ценности постепенно теряют свою значимость, уступая место так называемым альтернативным ценностным ориентациям – профессиональной деятельности, карьерному росту, самостоятельно достигнутому социальному положению, личной и

материальной независимости. Неформальное, индивидуально-личностное начало детерминирует систему брачно-семейных ценностей и происходящие в ней изменения [Изотова, 2015, 256]. Все большее распространение получает такое явление, как 孤食 *косёку* – еда в одиночестве. Члены семьи, исходя из индивидуальных пристрастий и распорядка дня, предпочитают есть поодиночке, самостоятельно выбирая меню на завтраки и ужины. Дети также часто едят отдельно от родителей. В таких условиях все труднее придерживаться традиционного японского меню из риса, супа и дополнительных блюд. Гораздо проще питаться хлебными изделиями и полуфабрикатами. В отличие от традиционного риса такую еду можно есть как единственное основное блюдо.

### Заключение

Пища имеет отношение и к материальной, и к духовной жизни народа и часто выступает структурообразующим компонентом национальной идентичности. Своеобразие ей придают многочисленные и стойко сохраняющиеся традиции. Под влиянием глобализации и экспансии ценностей массовой культуры, традиционная японская бытовая гастрономическая культура претерпевает глобальные трансформации. Еда и сам процесс питания обретают новые значения: наблюдаются процессы рационализации и унификации питания, упрощается культура трапезы, фастфуд становится приоритетным способом питания, сокращается потребление риса. Однако такой переход от традиционной пищи к унифицированной, с большим содержанием добавок и консервантов негативно сказывается на здоровье человека. Многие в Японии обвиняют изменившиеся гастрономические пристрастия в заметном увеличении веса и «метаболическом синдроме» – совокупности симптомов, связывающих потребление мяса и жиров с ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями и диабетом [Kyodo News, 2008].

### Библиография

1. Арутюнов С.А. Народы и культуры: развитие и взаимодействие. М.: Наука, 1989. 247 с.
2. Гуревич Т.М. Лингвокультурологический анализ концептосферы человек в японской языковой картине мира: автореферат дис. ... д-ра культурологии. М., МГУ, 2006. 45 с.
3. Ивамура Нобуко. Хлеб вместо риса или как меняется японский стол // Современный взгляд на Японию. URL: <http://www.nippon.com/ru/currents/d00046/>
4. Ивамура Нобуко. Японская кухня в домашних условиях – гастрономический жанр на грани кризиса // Современный взгляд на Японию. URL: <http://www.nippon.com/ru/currents/d00110/>
5. Изотова Н.Н. Социокультурный аспект эволюции семейных ценностей в современном японском обществе // Шестопал А.В., Силантьева М.В. (ред.) Межкультурная коммуни-

- кация в условиях глобализации: проблема культурных границ в современном мире. М.: МГИМО-Университет, 2015. С. 248-258.
6. Никитина Л.В. Культура современного японского питания: традиции и новации: автореферат дис. ... канд. культурологии. М., 2008. 33 с.
  7. Павловская А.В. Продукты питания как орудие политической борьбы в современном мире // Россия и Запад: диалог культур. 2014. № 5. С. 1.
  8. Kyodo News, 31.12.2008.
  9. Surf vs. Turf. New Trends Are Changing Japan's Traditional Food-consumption Habits // Knowledge@Whart. URL: <http://knowledge.wharton.upenn.edu/article/surf-vs-turf-new-trends-changing-japans-traditional-food-consumption-habits/>
  10. The Japan Times, 29.01. 2016.
  11. Urata Shujiro. Washoku – traditional dietary cultures of the Japanese: Interview: by Kumakura Isao, President of the Shizuoka University of Art and Culture // Economy. 2017. № 40. URL: <http://www.japanpolicyforum.jp>
  12. [世界遺産]登録でも絶滅寸前の和食:日経ビジネスオンライン (Несмотря на то, что японскую кухню включили в список нематериального культурного наследия, она находится на грани уничтожения). URL: <http://business.nikkeibp.co.jp/article/topics/20131030/255338/?P=2>
  13. 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました!: 農林水産省 URL: <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>
  14. 和食を食べる頻度は平均約10回/週 (Японские блюда едят в среднем 10 раз в неделю). URL: [https://www.recruitlifestyle.co.jp/news/pressrelease/gourmet/nw8525\\_20150114](https://www.recruitlifestyle.co.jp/news/pressrelease/gourmet/nw8525_20150114)
  15. 安倍首相が紹介する「和食」の魅力(Премьер-министр С. Абэ о достоинствах японской кухни). URL: [https://videotopics.yahoo.co.jp/videolist/official/hobby\\_cooking\\_life/pc246f6f32ea0ec5fae360fafab64c517](https://videotopics.yahoo.co.jp/videolist/official/hobby_cooking_life/pc246f6f32ea0ec5fae360fafab64c517)
  16. 平成27年度 食料・農業・農村白書(平成28年5月17日公表):農林水産省 (Белая книга продовольствия, сельского хозяйства и сельских поселений за 2015 год) // Официальный сайт Министерства сельского хозяйства, лесоводства и рыболовства Японии. URL: [http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w\\_maff/h27/](http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h27/)
  17. 日本食文化のユネスコ無形文化遺産登録について (О включении японской кухни в список нематериального культурного наследия Юнеско). URL: [http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/pdf/naiyo\\_washoku.pdf](http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/pdf/naiyo_washoku.pdf)
  18. 若者の米離れが深刻、米を食べない人は主食に何を食べている? (Многие молодые люди отказались от риса. Что же они едят вместо риса?) URL: <http://trendjapan.hatenablog.com/entry/2016/03/28/180602>
  19. 調査からみえる日本人の食卓 ~「食生活に関する世論調査」(Пищевой стол японцев – опрос общественного мнения относительно гастрономических привычек японцев). URL: [www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20161001\\_7.pdf](http://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20161001_7.pdf)

## Evolution of traditional food culture of the Japanese

**Nadezhda N. Izotova**

PhD in Culturology,  
Associate Professor,  
Moscow State Institute of International Relations (University)  
of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation,  
119454, 76 Vernadskogo av., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: izotova@list.ru

### Abstract

The article is devoted to the study of the evolution of the Japanese gastronomic culture in the context of globalization, the identification of the reasons for the decline in the popularity of traditional Japanese cuisine *washoku*. The diachronic method, the method of conceptual analysis and the system approach allow us to study cultural processes in a complex interdisciplinary aspect. At the present stage of development, the state of multiculturalism, which was the result of such processes as globalization and migration movements, is characterized by a mixture and interpenetration of cultures. Under the influence of globalization and the expansion of the values of mass culture, the traditional Japanese home cooking culture undergoes significant transformations. One can observe shifting away from the traditions of *washoku* in the home cooking. Western products and fast-food dishes predominate in the diet of home-eating. Japanese dishes lose their popularity, especially among young people. Consumption of rice and fish is declining. Traditional Japanese cuisine is a unique cultural phenomenon, an important component of national identity, capable of withstanding the onslaught of cultural unification.

### For citation

Izotova N.N. (2017) Evolyutsiya yaponskoi gastronomicheskoi kul'tury [Evolution of traditional food culture of the Japanese]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 7 (3A), pp. 443-452.

### Keywords

Traditional Japanese cuisine, *washoku*, UNESCO list of Intangible Cultural Heritage, culinary traditions, home cooking, borrowed dishes, rice.

### References

1. Arutyunov S.A. (1989) *Narody i kul'tury: razvitie i vzaimodeistvie* [Peoples and cultures: development and interaction]. Moscow: Nauka Publ.

2. Gurevich T.M. (2006) *Lingvokul'turologicheskii analiz kontseptosfery chelovek v yaponskoi yazykovoii kartine mira: avtoreferat dis. ... d-ra kul'turologii* [Linguistic and cultural analysis of the concept sphere of man in the Japanese language picture of the world. Doct. Diss.]. Moscow.
3. Ivamura Nobuko. Khleb vmesto risa ili kak menyaetsya yaponskii stol [Iwamura Nobuko. Why rice is vanishing from Japanese tables]. *Sovremennyi vzglyad na Yaponiyu* [Modern view of Japan]. Available: <http://www.nippon.com/ru/currents/d00046/> [Accessed 18/01/17].
4. Ivamura Nobuko. Yaponskaya kukhnya v domashnikh usloviyakh – gastronomicheskii zhanr na grani krizisa [Iwamura Nobuko. Traditional Japanese cooking in the home: An endangered art]. *Sovremennyi vzglyad na Yaponiyu* [Modern view of Japan]. Available at: <http://www.nippon.com/ru/currents/d00110/> [Accessed 18/01/17].
5. Izotova N.N. (2015) Sotsiokul'turnyi aspekt evolyutsii semeinykh tsennostei v sovremennom yaponskom obshchestve [Sociocultural aspect of the evolution of family values in modern Japanese society]. In: Shestopal A.V., Silant'eva M.V. (eds.) *Mezhkul'turnaya kommunikatsiya v usloviyakh globalizatsii: problema kul'turnykh granits v sovremennom mire* [Cross-cultural communication in the context of globalization: the problem of cultural boundaries in the modern world]. Moscow: MGIMO-University, pp. 248-258.
6. Kyodo News, 31.12.2008.
7. Nikitina L.V. (2008) *Kul'tura sovremennogo yaponskogo pitaniya: traditsii i novatsii: avtoreferat dis. ... kand. kul'turologii* [Culture of modern Japanese food: traditions and innovations. Doct. Diss. Abstract]. Moscow.
8. Pavlovskaya A.V. (2014) Produkty pitaniya kak orudie politicheskoi bor'by v sovremennom mire [Food as an instrument of political struggle in the modern world]. *Rossiya i Zapad: dialog kul'tur* [Russia and the West: the dialogue of cultures], 5, p. 1.
9. Surf vs. Turf. New Trends Are Changing Japan's Traditional Food-consumption Habits. *Knowledge@Whart*. Available at: <http://knowledge.wharton.upenn.edu/article/surf-vs-turf-new-trends-changing-japans-traditional-food-consumption-habits/> [Accessed 18/01/17].
10. The Japan Times, 29.01. 2016.
11. Urata Shujiro (2017) Washoku – traditional dietary cultures of the Japanese: Interview: by Kumakura Isao, President of the Shizuoka University of Art and Culture. *Economy*, 40. Available at: <http://www.japanpolicyforum.jp> [Accessed 18/01/17].
12. 安倍首相が紹介する「和食」の魅力 [This is Washoku, traditional dietary cultures of the Japanese!] Available at: [https://videotopics.yahoo.co.jp/videolist/official/hobby\\_cooking\\_life/pc246f6f32ea0ec5fae360fafab64c517](https://videotopics.yahoo.co.jp/videolist/official/hobby_cooking_life/pc246f6f32ea0ec5fae360fafab64c517) [Accessed 18/01/17].
13. 若者の米離れが深刻、米を食べない人は主食に何を食べている? [Japanese young people do not eat rice. What do they eat every day?]. Available at: <http://trendjapan.hatenablog.com/entry/2016/03/28/180602> [Accessed 18/01/17].

14. 世界遺産]登録でも絶滅寸前の和食:日経ビジネスオンライン [Washoku is a cultural heritage but it is vanishing from Japanese table]. Available at: <http://business.nikkeibp.co.jp/article/topics/20131030/255338/?P=2> [Accessed 18/01/17].
15. 調査からみえる日本人の食卓 ~「食生活に関する世論調査」 [NHK Survey on Japanese eating habits]. Available at: [www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20161001\\_7.pdf](http://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20161001_7.pdf) [Accessed 18/01/17].
16. 日本食文化のユネスコ無形文化遺産登録について [Washoku – traditional Japanese cuisine has been added to UNESCO's Intangible Cultural Heritage list]. Available at: [http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/pdf/naiyo\\_washoku.pdf](http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/pdf/naiyo_washoku.pdf) [Accessed 18/01/17].
17. 平成27年度 食料・農業・農村白書(平成28年5月17日公表):農林水産省 [Annual Report on Food, Agriculture and Rural Areas in Japan 2016. Official site of Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries of Japan]. Available at: [http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w\\_maff/h27/](http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h27/) [Accessed 18/01/17].
18. 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました!: 農林水産省 URL: <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>
19. 和食を食べる頻度は平均約10回/週 [The average person eats washoku 10 times a week]. Available at: [https://www.recruitlifestyle.co.jp/news/pressrelease/gourmet/nw8525\\_20150114](https://www.recruitlifestyle.co.jp/news/pressrelease/gourmet/nw8525_20150114) [Accessed 18/01/17].