

## ปัจจัยที่ส่งผลให้อาหารญี่ปุ่นก้าวสู่มรดกโลก

วทัญญู ศรีอุทัย<sup>1</sup> อรุพล แดนโพธิ์<sup>2\*</sup> ศศิธร ศรีรัตน์<sup>3</sup> และสุตารัตน์ สมบัติ<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>อาจารย์หลักสูตรภาษาญี่ปุ่น คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Received 09/10/24 Revised 27/03/25 Accepted 27/03/25

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้อาหารญี่ปุ่นขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้จากองค์การยูเนสโก ในปี พ.ศ. 2556 ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยแรกคือ การดำเนินงานด้านต่าง ๆ ของชาวญี่ปุ่นถือเป็นสิ่งสำคัญ ที่ขับเคลื่อนให้อาหารญี่ปุ่นเป็นที่รู้จักทั่วโลก ชาวญี่ปุ่นมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหารที่ได้รับจากตะวันตกกลายเป็นอาหารญี่ปุ่น ซึ่งชาวญี่ปุ่นและผู้คนทั่วโลกสามารถสัมผัสได้ ปัจจัยที่ 2 การดำเนินงานระหว่างประชาชน และภาครัฐทำให้อาหารและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารญี่ปุ่นในท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีจุดเด่นและเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น การให้ความสำคัญ ปลุกฝังความรู้ด้านโภชนาการอาหารและวัฒนธรรมการรับประทาน อาหารญี่ปุ่น โดยครอบครัว และโรงเรียนช่วยกันปลุกฝังเรื่องโภชนาการให้นักเรียน เพื่อให้เห็นความสำคัญ ของอาหาร และวัฒนธรรมการรับประทานอาหารญี่ปุ่นเพื่อดำรงรักษาอาหารญี่ปุ่นให้อยู่คู่สังคมญี่ปุ่น ตลอดไป

**คำสำคัญ :** อาหารญี่ปุ่น, อาหารญี่ปุ่นดั้งเดิม, วัฒนธรรมในการรับประทานอาหารญี่ปุ่น

---

\*Corresponding author

## Factors Contributing to Japanese Cuisine Becoming a UNESCO World Heritage

Wathanyu Sriuthai<sup>1</sup>, Uraphon Daenpho<sup>2\*</sup>, Sasitorn Srirat<sup>3</sup>  
and Sudarat Sombat<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Lecturers in Japanese Program, Faculty of Humanities and Social Sciences,  
Chiang Mai Rajabhat University

Received 09/10/24 Revised 27/03/25 Accepted 27/03/25

### Abstract

This article analyzes the historical and current factors that led to Japanese cuisine's recognition as a UNESCO World Heritage. Japanese cuisine was registered as an intangible cultural heritage by UNESCO in 2013. The Japanese Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries submitted the application, emphasizing four key features: (1) the use of natural ingredients with seasonings suited to local conditions, preserving traditional flavors; (2) nutritional balance and health benefits; (3) reflection of seasonal and natural beauty; and (4) deep connections to Japanese customs, traditions, and lifestyle. Beyond these features, ongoing efforts by the Japanese people have also played a vital role in promoting Japanese cuisine both domestically and globally. The Japanese have incorporated Western food styles into their cuisine, making it accessible both locally and internationally. Collaboration between the public and government has shaped a unique and distinctive food culture. Families and schools share the responsibility of educating students about nutrition and the cultural significance of Japanese cuisine. These efforts help preserve and promote Japanese food traditions for future generations.

**Keywords:** Japanese Food, Traditional Japanese Food, Japanese Culinary Traditions

---

\*Corresponding author

## บทนำ

ในปี พ.ศ. 2556 อาหารญี่ปุ่นได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้จากองค์การยูเนสโก โดยในการขอขึ้นทะเบียนในครั้งนี้ ทางกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และ ประมงญี่ปุ่นได้นำคำว่า “วาโชคุ” เป็นคำที่แสดงความหมายเกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่น วัฒนธรรม ธรรมชาติ ตลอดจนสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและสะท้อนได้ถึงความเป็นอาหารญี่ปุ่น รวมไปถึงจุดเด่นทั้ง 4 ข้อที่ทางกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และประมงญี่ปุ่นขึ้นมาใช้ในการขอขึ้นทะเบียนมรดกโลกจากทางยูเนสโก (Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries, 2015)

จุดเด่นทั้ง 4 ข้อที่ทางกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และประมงญี่ปุ่น ได้หยิบยกมาเป็นการแสดงว่า อาหารญี่ปุ่นเป็นทั้งอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังสะท้อนถึง ธรรมชาติ วัฒนธรรมต่าง ๆ ตลอดจนแนวความคิดของชาวญี่ปุ่นที่มีการสืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนาน จนทำให้อาหารญี่ปุ่นมีเอกลักษณ์เฉพาะแตกต่างกับอาหารชาติอื่น

การที่อาหารญี่ปุ่นได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกนอกจากจุดเด่นทั้ง 4 ข้อ อาจมีปัจจัยที่ส่งผลทำให้อาหารญี่ปุ่นได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก ดังนั้นในบทความนี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงการดำเนินงานของชาวญี่ปุ่นในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน รวมไปถึงความร่วมมือของภาครัฐและภาคประชาชนตลอดจนแนวคิดเรื่องความใส่ใจ โภชนาการอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงสาเหตุและปัจจัยในด้านต่าง ๆ จากการดำเนินงานของชาวญี่ปุ่นที่ทำให้อาหารญี่ปุ่นได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม

## วาโชคุ คืออะไร

หากกล่าวถึงอาหารญี่ปุ่นแล้วในภาษาญี่ปุ่นก็จะมีการใช้คำว่า วาโชคุ อยู่เสมอ รวมถึงทางกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และประมงญี่ปุ่น Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries (2015) ใช้คำว่า วาโชคุ ในการขอขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่น ส่วนความหมาย ของคำว่า วาโชคุ จากพจนานุกรมภาษาญี่ปุ่น (Shimura, 2008) ได้ให้ความหมายว่า วาโชคุ คืออาหารญี่ปุ่น หรือ อาหารสไตล์ญี่ปุ่น เพียงอย่างเดียว และ Harada (2016) ให้ความหมายว่า วาโชคุ คือวัฒนธรรมอาหารที่สะท้อนถึงฤดูกาล ตลอดจนความเป็นท้องถิ่น ในแต่ละที่ของประเทศญี่ปุ่น นอกจากนี้ในการตีความหมายของ วาโชคุ ในปัจจุบันนั้นก็ยิ่ง เป็นที่ถกเถียงกันว่า อาหารรูปแบบใดที่จะถือว่าเป็น วาโชคุ เนื่องด้วยว่า อาหารญี่ปุ่นเป็น อาหารที่มีความหลากหลายทั้ง อาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม

ตลอดจนอาหารที่ได้รับอิทธิพลจาก ทางชาติตะวันตกแล้วถูกดัดแปลงจนกลายเป็นอาหาร ญีปุ่นที่ไม่เหลือร่องรอยความเป็น ตะวันตก

จากความหมายข้างต้นจะเห็นได้ว่าคำว่า วาโชคุ นั้น มีความหมายกว้างและ แตกต่างตามการรับรู้ของผู้คนหรือหน่วยงาน ด้วยเหตุนี้จึงอาจอนุมานได้ว่า วาโชคุ คือ อาหารญี่ปุ่นทั้งแบบดั้งเดิมและแบบร่วมสมัยที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ตลอดจน ธรรมชาติและความเป็นท้องถิ่นของประเทศญี่ปุ่น และในบทความนี้จะใช้คำว่า อาหาร ญี่ปุ่น หรือ อาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม แทนคำว่า วาโชคุ เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ

## การเปลี่ยนแปลงของอาหารญี่ปุ่น

การที่อาหารญี่ปุ่นสามารถคงอยู่กับสังคมญี่ปุ่นในปัจจุบัน จนได้ขึ้นทะเบียนเป็น มรดกโลกทางวัฒนธรรมนั้น จุดสำคัญอย่างหนึ่งมาจากการที่ชาวญี่ปุ่นได้ปรับรูปแบบ อาหารและรูปแบบการรับประทานอาหารญี่ปุ่นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในที่นี้ผู้เขียน จะกล่าวถึงกระบวนการปรับรูปแบบอาหารและรูปแบบการรับประทานอาหารของ ชาวญี่ปุ่นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

### 1. การเปลี่ยนแปลงของอาหารญี่ปุ่นในอดีต

ชาวญี่ปุ่นได้มีการพัฒนาและปรับรูปแบบการรับประทานอาหารญี่ปุ่นให้เข้ากับ ยุคสมัยมาตั้งแต่ในสมัยอดีต ซึ่งตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือในช่วงสมัยเมจิที่ภายหลังประเทศ ญี่ปุ่นได้ทำการเปิดประเทศและรับวัฒนธรรมต่าง ๆ จากชาวต่างชาติเข้ามา รวมถึง วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร ที่ชาวญี่ปุ่นได้นำมาปรับให้เข้ากับวัฒนธรรม การรับประทานอาหารของตนเองได้อย่างลงตัว อาหารญี่ปุ่นที่สะท้อนถึงกระบวนการ ดังกล่าวได้อย่างเด่นชัดมีอยู่ 2 ประเภท ได้แก่ กิวนาเบะ/สุกียากี้และหมูทอดทงคัตสึ

#### 1.1 กิวนาเบะและสุกียากี้

ในยุคเมจิเป็นยุคที่ประเทศญี่ปุ่นได้รับวัฒนธรรมการรับประทานอาหารมาจาก ต่างประเทศ โดยเฉพาะการรับประทานเนื้อวัวซึ่งไม่เคยปรากฏอยู่ในญี่ปุ่นมาก่อน ด้วยเหตุนี้ชาวญี่ปุ่นในสมัยนั้นคิดหาวิธีการรับประทานเนื้อวัว จึงทำให้เกิดอาหารที่เรียกว่า กิวนาเบะและสุกียากี้ โดยที่กิวนาเบะนั้นเกิดขึ้นในโตเกียวมักจะรับประทานโดยการนำเนื้อ ไปต้มกับผักแล้วปรุงรสด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ และสุกียากี้นั้นเกิดขึ้นในโอซาก้า มักจะ รับประทานโดยการนำเนื้อไปย่างกับผักแล้วปรุงรสด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ ในการรับประทาน อาหารทั้ง 2 อย่างนี้ ชาวญี่ปุ่นได้สร้างรูปแบบการรับประทานโดยใช้เครื่องปรุงในครัวเรือน ที่คุ้นเคยมาเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น โชยุ มิโสะ เหล้าสาเก เหล้ามิริน ฯลฯ เพื่อให้ สามารถรับประทานเนื้อวัวซึ่งเป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นสมัยนั้นไม่คุ้นเคยได้อย่างลงตัว จึงทำให้

อาหารชนิดนี้ได้รับความนิยมตั้งแต่สมัยเมจิและยังได้รับความนิยมมาจนถึงปัจจุบัน ภาพที่ 1 และ 2 เป็นอาหารประเภทเนื้อวัวที่รับประทานอาหารบนกระทะร้อนและราดด้วยซอส



ภาพที่ 1 กิวนาเบะ



ภาพที่ 2 สุกียากี้

จากรูปแบบในการรับประทานอาหารประเภทเนื้อวัวของชาวญี่ปุ่น ในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดของชาวญี่ปุ่นว่า ชาวญี่ปุ่นนั้นมักจะสร้างรูปแบบ การกินอาหารที่ได้จากต่างชาติโดยที่ใช่วัตถุดิบที่ตนเองคุ้นเคยเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการ ประกอบอาหาร ไม่เพียงจะทำให้อาหารเหล่านั้นรับประทานง่ายขึ้นสำหรับชาวญี่ปุ่น แต่ยังเป็น การสร้างอัตลักษณ์ของอาหาร ตลอดจนรูปแบบการรับประทานอาหารเหล่านั้น กลายเป็นรูปแบบของประเทศญี่ปุ่นที่ทั้งชาวญี่ปุ่นและผู้คนทั่วโลกรู้จักมาจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งจากการที่ชาวญี่ปุ่นใช่วัตถุดิบแบบดั้งเดิมของประเทศญี่ปุ่นมาใช้ในการสร้างรูปแบบ การรับประทานในลักษณะดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับจุดเด่นของอาหารญี่ปุ่นที่ทางกระทรวง เกษตร ป่าไม้ และประมงญี่ปุ่น ได้เสนอในการจดทะเบียนมรดกโลกของทางยูเนสโก ในจุดเด่นข้อ 1 ที่ว่า “อาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่ใช่วัตถุดิบจากธรรมชาติ และมีการ ปูรณรสชาติให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น โดยที่ยังคงรสชาติวัตถุดิบแบบดั้งเดิมเอาไว้” จากจุดนี้อาจทำให้กล่าวได้ว่าทั้งกระบวนการและความคิดในการสร้างรูปแบบการ รับประทานอาหารในลักษณะนี้อาจจะเป็นอีกวิธีคิดหนึ่งที่ทำให้ทั้งอาหารญี่ปุ่นตลอดจน รูปแบบการรับประทานได้รับการยอมรับจนทำให้อาหารญี่ปุ่นได้รับการจดทะเบียนเป็น มรดกโลกทางด้านวัฒนธรรม

## 1.2 หมูทอดทงคัตสึ

หมูทอดทงคัตสึมีประวัติที่มารวมถึงมีพัฒนาการอย่างชัดเจน แต่เดิมอาหาร ชนิดนี้มีที่มาจากทวีปยุโรปในภาษาอังกฤษเรียกว่า “Cutlet” ซึ่งเป็นอาหารประเภท

ซูปแบ่งทอดที่ทำมาจากเนื้อวัวรับประทานร่วมกับผักและซอส และได้เข้ามาสู่ประเทศญี่ปุ่น ในสมัยเมจิ โดยในช่วงแรกมักนิยมนำเนื้อวัวมาเป็นส่วนประกอบหลักต่อมาได้มีการปรับเปลี่ยนโดยใช้เนื้อหมูและนำไปทอดในรูปแบบเดียวกับเทมปุระ ภายหลังจากชาวญี่ปุ่น ได้มีการนำหมูทอดทงคัตสึไปรับประทานร่วมกับข้าวญี่ปุ่น ต่อมามีการเพิ่มผักและซุปีมิโสะ เข้ามาในชุดอาหารเพื่อให้ง่ายต่อการรับประทานอาหารของชาวญี่ปุ่นที่มักจะรับประทาน อาหารโดยมีข้าวญี่ปุ่นเป็นอาหารหลักร่วมกับซุปีมิโสะ การทำซอสที่รับประทานคู่กับหมู ทอดทงคัตสึในช่วงแรกทำโดยใช้พื้นฐานของการทำไชโย ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่ชาวญี่ปุ่นคุ้นเคย และปรับให้มีเอกลักษณ์มาจนถึงปัจจุบัน หลังจากนั้นก็มีอาหารญี่ปุ่นประเภทอื่น ๆ ที่ ชาวญี่ปุ่นได้มีการนำข้าว ผัก และซุปีมิโสะมารับประทานร่วมด้วยอีกหลายชนิด จากการที่ ชาวญี่ปุ่นได้มีการปรับรูปแบบการรับประทานในลักษณะดังกล่าวนี้ จึงทำให้เกิดรูปแบบ การรับประทานอาหารแบบ 1 ซุป และกับข้าว 2 หรือ 3 อย่าง ซึ่งเป็นรูปแบบการกิน อาหารชุดรูปแบบหนึ่งของประเทศญี่ปุ่นที่จะมีข้าวเป็นส่วนประกอบหลัก โดยมักจะเห็นใน ประเภทอาหารชุดของประเทศญี่ปุ่น รูปแบบการรับประทานอาหารในลักษณะดังกล่าวก็ได้ กลายมาเป็นรูปแบบการรับประทานอาหารของชาวญี่ปุ่นในทุกครัวเรือนมาจนถึงปัจจุบัน



ภาพที่ 3 อาหารชุดหมูทอดทงคัตสึกระเทียมร้อนราดซอสมิโสะ อาหารญี่ปุ่นที่อยู่ในรูปของ อาหารชุดตามแบบ 1 ซุปและกับข้าว 2 หรือ 3 อย่าง

หากพิจารณาจากรูปแบบการรับประทานอาหารดังกล่าวนี้ ทำให้เห็นได้ว่า รูปแบบการรับประทานอาหารที่ชาวญี่ปุ่นปรับมานั้นมักจะต้องมีอาหาร เครื่องปรุง และ วัตถุดิบของประเทศญี่ปุ่น ตลอดจนรูปแบบการรับประทานที่ตนเองคุ้นเคย เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งอยู่เสมอ ซึ่งเป็นรูปแบบการรับประทานอาหารญี่ปุ่นที่พบเห็นได้ทั่วไป ในปัจจุบัน อีกทั้งการปรับรูปแบบการรับประทานอาหารญี่ปุ่นของชาวญี่ปุ่นในลักษณะนี้

เป็นการรับประทานอาหารร่วมกับข้าวญี่ปุ่น ซุปมิโสะ เครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ตนเองคุ้นเคย ไม่เพียงจะทำให้มีจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวแล้ว แต่ยังทำให้รูปแบบการรับประทานอาหารของชาติเหล่านั้นที่เป็นรูปแบบการรับประทานโดยการทานร่วมกับซอส และมักจะนิยมในการรับประทานเนื้อวัวเป็นหลักนั้นให้กลายมาเป็นรูปแบบการรับประทานอาหารที่มีวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นรวมไปถึงการนำวัตถุดิบของญี่ปุ่นเข้าไปผสมผสานได้อย่างสมบูรณ์ จนทำให้รูปแบบการรับประทานและอาหารเหล่านั้นถูกมองเป็นอาหารญี่ปุ่นมากกว่าอาหารต่างชาติ นอกจากนี้ยังทำให้มองเห็นได้ว่า ในการปรับรูปแบบการรับประทานอาหารญี่ปุ่นของ ชาวญี่ปุ่นในลักษณะนี้ สอดคล้องกับจุดเด่นของอาหารญี่ปุ่นที่ทางกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และประมงญี่ปุ่นได้เสนอในการจัดขึ้นทะเบียนมรดกโลกของทางยูเนสโกในจุดเด่นข้อ 4 ที่ว่า “อาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับขนบธรรมเนียม ประเพณี รวมถึงการใช้ ชีวิตของชาวญี่ปุ่นอย่างลึกซึ้ง” จากจุดนี้อาจทำให้กล่าวได้ว่า กระบวนการในการปรับ รูปแบบการรับประทานอาหารในลักษณะนี้มีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่นจนทำให้เกิดรูปแบบการรับประทานที่มีความโดดเด่นสะท้อนความเป็นของตัวเองและวิถีคิดของ ชาวญี่ปุ่นจนทำให้อาหารญี่ปุ่นได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางด้านวัฒนธรรม

ทั้งการสร้างและการปรับรูปแบบการรับประทานอาหารดังที่ยกตัวอย่างในข้างต้น เป็นที่น่าสังเกตว่าชาวญี่ปุ่นมักจะรักษารูปแบบการรับประทานอาหารหรือวัตถุดิบที่ตนเองคุ้นเคย ถึงแม้ว่าจะมีการรับอิทธิพล และวัฒนธรรมของอาหาร และรูปแบบการรับประทานอาหารจากต่างประเทศเข้ามาก็ตาม ซึ่งจากจุดนี้เป็นสิ่งที่สะท้อนแนวคิดของชาวญี่ปุ่นที่มักจะนำสิ่งที่ตนเองคุ้นเคยมาเป็นจุดหลักในการยึดโยงหรือปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่รับจากต่างประเทศให้มาเป็นของตนเองจนทำให้อาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่มีเสน่ห์และ ได้รับการยอมรับจากทั้งชาวญี่ปุ่นและชาวต่างชาติ ตลอดจนจนเป็นการแสดงให้เห็นถึงความ เข้มแข็งของวัฒนธรรมญี่ปุ่นที่มาจากแนวคิดนี้ด้วยเช่นกัน

## 2. การปรับตัวในสมัยปัจจุบัน

ในปัจจุบันชาวญี่ปุ่นมีการทำอาหารญี่ปุ่นให้เข้ากับยุคสมัย ผู้คนและสภาพสังคมได้อย่างลงตัว โดยมีกรณีศึกษาที่น่าสนใจอยู่ 2 ประเด็นดังนี้

ประเด็นแรกคืองานวิจัยของ Bestor (2017) ในหัวข้อ “การคงอยู่ของอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมกับโลกาภิวัตน์ด้านวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร” ได้สำรวจแล้วพบว่า ในปัจจุบันชาวญี่ปุ่นมีการทำอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมหลายรูปแบบ เช่น อาหารไคเซกิ (เป็นอาหารชุดราคาแพงที่มักนิยมจัดเลี้ยงในงานสังสรรค์หรือในโรงแรม) ตลอดจน

อาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมที่ขายตามท้องตลาดทั่วไป เช่น ข้าวห่อสาหร่าย อุด้ง ขนมหิมเบ้ ฯลฯ รวมถึงอาหารประจำถิ่นในแต่ละจังหวัด (Bestor, 2017) หากพิจารณาจากข้อมูลดังกล่าวแล้วจะเห็นว่า การที่ชาวญี่ปุ่นทำอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมให้มีรูปแบบที่หลากหลายนั้น ไม่เพียงแต่จะเป็นการสร้างมูลค่าให้กับอาหาร ญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมแล้ว ยังเป็นการทำให้ชาวญี่ปุ่นและชาวต่างชาติสามารถสัมผัสและรู้จักกับอาหารญี่ปุ่นได้ ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องรอให้ถึงเทศกาลพิเศษหรือเทศกาลทางประเพณีสำคัญ แต่เพียงอย่างเดียว

ประเด็นที่สองคืองานวิจัยเชิงสำรวจของ Utsunomi และคณะ (2022) ในหัวข้อ “การสำรวจ พฤติกรรมการบริโภค และการทำกิจกรรมในช่วงสิ้นปี และช่วงปีใหม่ของชาวญี่ปุ่น” กล่าวถึงผลสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโอเซจิ (ซึ่งเป็นอาหารญี่ปุ่นโบราณที่ชาวญี่ปุ่นมักนิยมรับประทานกันในช่วงขึ้นปีใหม่) ของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่ช่วงอายุ 20 ปี จนถึงช่วงอายุ 50 ปี ในช่วงปี พ.ศ. 2560 ถึงปี พ.ศ. 2563 พบว่า ชาวญี่ปุ่นในทุกช่วงวัยส่วนใหญ่ ยังนิยมบริโภคอาหารโอเซจิอยู่ แต่ไม่ค่อยนิยมรับประทานกันเอง มักนิยมซื้อในร้าน สะดวกซื้อหรือห้างสรรพสินค้า ด้วยเหตุผลที่ว่า การทำอาหารโอเซจิในแต่ละครั้งใช้เวลาทำ นานและมีความยุ่งยากในการทำในแต่ละขั้นตอน ประกอบกับในช่วงปีใหม่ในร้านสะดวกซื้อหรือห้างสรรพสินค้า มักจะมีอาหารโอเซจิวางขายตลอดจนมีการเปิดจอง อาหารโอเซจิ ก่อนช่วงปีใหม่ และยอดขายอาหารโอเซจิก็กเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี (Utsunomi, et al, 2022) หากพิจารณาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในประวัติศาสตร์ตั้งแต่ช่วงปลายสมัยเมจิและ ไทโชแล้วจะเห็นได้ว่า ในยุคสมัยดังกล่าวเป็นยุคสมัยที่วัฒนธรรมอาหารต่างชาติ ทั้งอาหาร จีน อาหารตะวันตก ฯลฯ ได้หลั่งไหลเข้ามาในประเทศญี่ปุ่น โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่อยู่ ห่างไกลจากชนบทและผู้คนไม่สามารถที่จะดำเนินการสืบทอดวัฒนธรรมดั้งเดิมโดยเฉพาะ วัฒนธรรมการรับประทานอาหารญี่ปุ่นดั้งเดิมในช่วงเทศกาลปีใหม่ จากสาเหตุดังกล่าวทำให้ชาวญี่ปุ่น โดยเฉพาะกลุ่มคนที่อยู่ในวงการศึกษาวงการอาหาร รวมไปถึงทางภาครัฐ ได้มีการเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นดั้งเดิม โดยได้มีการหยิบเอาอาหารโอเซจิ ที่เป็นตัวแทนในการสะท้อนถึงความเป็นดั้งเดิมเกี่ยวข้องกับเทศกาล และประเพณีแบบดั้งเดิมของ ชาวญี่ปุ่นมาเผยแพร่ผ่านนิตยสารให้แก่ชาวญี่ปุ่นในสมัยนั้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ชาวญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมได้เป็นที่รู้จักแก่ชาวญี่ปุ่นร่วมกับอาหารต่างชาติ และเป็นการให้คนในสังคมเมืองในยุคสมัยนั้นได้รู้จัก และสามารถสัมผัสได้ถึงอัตลักษณ์และวัฒนธรรมอาหาร แบบดั้งเดิมของประเทศญี่ปุ่น

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้สะท้อนให้เห็นว่า ชาวญี่ปุ่นนั้นมีแนวคิด และมีความพยายามที่จะทำให้อาหารญี่ปุ่นเป็นที่รู้จักและจับต้องได้สำหรับทุกคน และเป็นการสืบทอดอัตลักษณ์ความเป็นอาหารญี่ปุ่น และประเพณี

ที่เกี่ยวข้องได้เหมาะสม ตามยุคสมัยตั้งแต่อดีตจนถึงยุคปัจจุบัน จากการดำเนินงานในลักษณะนี้ของ ชาวญี่ปุ่นไม่เพียงแต่ทำให้อาหารญี่ปุ่นได้รับความนิยมและสามารถเข้าถึงชาวญี่ปุ่นทุกรุ่นแล้ว ยังทำให้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารญี่ปุ่นไม่เลือนหายไปจากสังคมญี่ปุ่นพร้อมกับเป็นการ ส่งต่อสิ่งที่ยึดโยงวัฒนธรรมวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่นให้แก่คนรุ่นต่อไป

จากทั้ง 2 ประเด็นสรุปได้ว่า การปรับอาหารญี่ปุ่นให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบันของชาวญี่ปุ่นมุ่งเน้นให้อาหารญี่ปุ่นทุกรูปแบบและทุกประเภทเป็นอาหารที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งถือได้ว่าเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่ทำให้อาหารญี่ปุ่นเป็นที่แพร่หลายทั้งในและนอกประเทศจนอาจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้อาหารญี่ปุ่นได้รับการจดทะเบียนให้เป็นมรดกโลก

### การสร้างมูลค่าให้แก่อาหารญี่ปุ่น

ในปัจจุบันการสร้างมูลค่าให้แก่อาหารญี่ปุ่นถือเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่ทำให้อาหารญี่ปุ่นได้รับการจดทะเบียนให้เป็นมรดกโลก โดยในการขับเคลื่อนหลักจะมีองค์กรพัฒนาและสนับสนุนอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมโดยที่มีกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และประมงญี่ปุ่นเป็นผู้สนับสนุน นอกจากนี้ยังมีกระบวนการการสร้างมูลค่าให้แก่อาหารในญี่ปุ่นในแต่ละท้องถิ่น ด้วยวิธีการที่หลากหลายรูปแบบ และตัวอย่างที่อย่างเห็นได้ชัดจนที่สุดมาจากการสร้างมูลค่าอาหารญี่ปุ่นของเมืองอิชิโนะเซะกิ จังหวัดอิวาเตะ โดยในงานวิจัยของ Tochio และ Ichikawa (2017) ในหัวข้อ “การทำให้สินค้าท้องถิ่นกลายเป็นสินค้าขึ้นชื่อประจำเมือง กรณีศึกษา การทำให้วัฒนธรรมการรับประทานโมจิในเมืองอิชิโนะเซะกิ กลายมาเป็นสินค้า ขึ้นชื่อโมจิประจำเมือง” ได้มีการทำวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการต่าง ๆ ในการสร้างมูลค่า อาหารญี่ปุ่นของเมืองอิชิโนะเซะกิ จังหวัดอิวาเตะ (Tochio & Ichikawa, 2017) ที่มีการ ริเริ่มดำเนินงานก่อนที่อาหารญี่ปุ่นจะได้รับการจดทะเบียนให้เป็นมรดกโลกในปี พ.ศ. 2556 โดยการขับเคลื่อนกระบวนการในการสร้างมูลค่าอาหารมีขั้นตอนและการดำเนินการดังนี้

#### การสร้างสินค้าขึ้นชื่อโมจิของเมืองอิชิโนะเซะกิ จังหวัดอิวาเตะ

ในการสร้างสินค้าขึ้นชื่อโมจิของเมืองอิชิโนะเซะกิ จังหวัดอิวาเตะ มีที่มาสืบเนื่องจากเมืองอิชิโนะเซะกิ จังหวัดอิวาเตะแต่เดิมเคยเป็นเมืองที่มีเส้นทางคมนาคมที่สำคัญรวมถึงเป็นเมืองที่วัฒนธรรมในการรับประทานโมจิ มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้คนในทุกชนชั้นตั้งแต่โบราณมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้หน่วยงานภาครัฐและผู้คนในเมืองได้มีความคิดที่จะนำเอาวัฒนธรรมการรับประทานโมจิในท้องถิ่นของตนเองมาสร้างเป็นสินค้าขึ้นชื่อประจำเมือง ซึ่งในการดำเนินงานนั้นทางหน่วยงานภาครัฐในท้องถิ่นและผู้คนในเมืองได้มี

การวางแผนแผนในการดำเนินงานไว้อยู่ 2 แบบแผน ซึ่งแผนการดำเนินงานดังกล่าวได้เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ในช่วงประมาณปี พ.ศ. 2543 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แบบแผนแรก คือการปลูกฝังจิตสำนึกให้ผู้คนในท้องถิ่นได้ตระหนักถึงคุณค่าของผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นของตนเองรวมไปถึงการทำให้ผลิตภัณฑ์นั้นกลายเป็นสินค้าขึ้นชื่อประจำท้องถิ่นเพื่อทำให้วัฒนธรรมการรับประทานกินโมจิของท้องถิ่นเป็นที่รู้จักและทำให้โมจิซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ประจำท้องถิ่นกลายเป็นสินค้าเศรษฐกิจ

โดยในกระบวนการนี้ ทางหน่วยงานภาครัฐในท้องถิ่นจะมอบหมายให้หน่วยงานด้านวัฒนธรรมประจำเมืองเป็นผู้ทำหน้าที่ ซึ่งกิจกรรมที่หน่วยงานด้านวัฒนธรรมได้จัดขึ้นเป็นประจำในทุกปีคือกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ลองรับประทานอาหารท้องถิ่นที่มีโมจิเป็นส่วนประกอบหลักในช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวันร่วมกับให้ผู้เชี่ยวชาญมาให้อธิบายข้อมูลในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เด็กนักเรียนเหล่านั้นได้รู้ถึงคุณค่าของผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นที่มีความเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ท้องถิ่นและวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารญี่ปุ่น ตลอดจนวิถีชีวิตที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตสู่ปัจจุบัน พร้อมกับนำข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับโมจิในท้องถิ่นเผยแพร่ในสื่อโซเชียลเพื่อให้อาหารท้องถิ่นเป็นที่รู้จักมากขึ้น

นอกจากนี้หน่วยงานภาครัฐประจำเมืองจะมอบหมายให้หน่วยงานด้านสังคมประจำเมืองเป็นผู้ทำหน้าที่เผยแพร่วัฒนธรรมเกี่ยวกับโมจิในท้องถิ่นให้เป็นที่รู้จักร่วมกับหน่วยงานด้านวัฒนธรรมประจำเมือง โดยจัดกิจกรรมเทศกาลโมจิ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนแต่ละภูมิภาคของประเทศญี่ปุ่นนำโมจิจากท้องถิ่นของตนเองมาวางขายพร้อมกับเผยแพร่ความเป็นท้องถิ่นของตนเองและยังเป็นการทำให้โมจิของเมืองอิชิโนะเซะกิ จังหวัดอิวาเตะเป็นที่รู้จักแก่ผู้คนที่มาเข้าร่วมงาน โดยให้ชาวเมืองทุกคนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานซึ่งกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ทางเมืองอิชิโนะเซะกิ จังหวัดอิวาเตะเริ่มขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 มาจนถึงปัจจุบัน

แบบแผนที่ 2 คือการที่ทำให้ท้องถิ่นของตนเองมีชื่อเสียงพร้อม ๆ กับการทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารที่ผลิตในท้องถิ่นของตนเป็นที่รู้จัก

กระบวนการนี้ ทางหน่วยงานภาครัฐประจำเมืองได้มอบหมายให้หน่วยงานด้านเศรษฐกิจประจำเมืองเป็นผู้ดำเนินงาน โดยได้มีการจัดทำแผนพหุรวมถึงแผนที่ระบุถึงตำแหน่งที่ตั้งของร้านขายโมจิรวมไปถึงสถานที่สำคัญต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้โมจิในท้องถิ่นเป็นที่รู้จักแก่นักท่องเที่ยวที่มาเยือนรวมถึงเป็นการส่งผลทำให้เศรษฐกิจในเมืองดีขึ้นด้วยเช่นกัน

จากกระบวนการในแบบแผนงานทั้งหมดที่ทางเมืองอิชิโนะเซะกิ จังหวัดอิวาเตะดำเนินการมานั้น ทำให้สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้อาหารญี่ปุ่นกลายเป็นที่รู้จักจนได้ขึ้นทะเบียนมรดกโลกมี 4 ประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นแรก คือการดำเนินการปลูกฝังให้เยาวชนได้เรียนรู้และรู้จักถึงวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นตั้งแต่เด็กเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จากกระบวนการนี้ทำให้เยาวชนได้เรียนรู้และซึมซับในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารและอาหารในท้องถิ่นของตนเองและทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นเรื่องใกล้ตัว ส่งผลให้เยาวชนเกิดจิตสำนึกและให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมดังกล่าวจนนำไปสู่การพัฒนาหรือรักษาวัฒนธรรมอาหารเหล่านั้นสืบเนื่องต่อไป

ประเด็นที่ 2 ทุกคนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานตั้งแต่หน่วยงานรัฐในท้องถิ่น องค์กรต่าง ๆ รวมไปถึงประชาชนทั่วไป การดำเนินงานในลักษณะดังกล่าวนี้ ไม่เพียงแต่เป็นการทำให้ทั้งหน่วยงานรัฐในท้องถิ่น องค์กรต่าง ๆ รวมถึงประชาชนทั่วไปได้ช่วยเหลือกันและดำเนินงานร่วมกันแล้ว ยังทำให้วัฒนธรรมอาหารและอาหารในท้องถิ่นเข้าถึงผู้คนในทุกระดับชั้น ส่งผลทำให้วัฒนธรรมอาหารและอาหารในท้องถิ่นกลายเป็นที่รู้จักในระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ จนไปถึงระดับโลกได้

ประเด็นที่ 3 หน่วยงานรัฐในท้องถิ่น จะเป็นผู้ประสานงานและมอบหมายให้หน่วยงานที่รับผิดชอบหน้าที่ในด้านต่าง ๆ รวมถึงประชาชนเป็นผู้ดำเนินงานทั้งหมด เพื่อให้สามารถดำเนินงานได้ตามเป้าหมาย เนื่องจากในแต่ละหน่วยงานรวมถึงประชาชนจะมีความรู้ ความสามารถในการดำเนินงานที่แตกต่างกัน สามารถช่วยเหลือดำเนินงานร่วมกันและส่งผลให้วัฒนธรรมอาหารและอาหารในท้องถิ่นได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนทำให้วัฒนธรรมอาหารเหล่านั้นกลายเป็นสินค้าขึ้นชื่อประจำท้องถิ่นที่ เป็นที่รู้จักและก้าวไปสู่ระดับโลกและระดับโลกในที่สุด

ประเด็นที่ 4 หน่วยงานภาครัฐ องค์กรต่าง ๆ และประชาชนท้องถิ่นได้ดำเนินงานโดยยึดแบบแผนที่น่าเอาประวัติความเป็นมาที่สำคัญของวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ต่าง ๆ ในท้องถิ่นมาเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินงาน ซึ่งการดำเนินงานในลักษณะนี้ ไม่เพียงจะทำให้วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกลายเป็นที่รู้จักแล้ว แต่ยังทำให้ผู้คนได้เข้าใจถึงประวัติศาสตร์และความเป็นมาเกี่ยวกับท้องถิ่นและอาหารไปพร้อมกัน ซึ่งถือได้ว่าการดำเนินงานในรูปแบบดังกล่าวเป็นการสร้างความเป็นอัตลักษณ์อันโดดเด่นให้แก่วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่มีความแตกต่างจากที่อื่นอย่างชัดเจน

ในการวิเคราะห์นี้เป็นเพียงตัวอย่างกรณีศึกษาการดำเนินงานของเมืองอิชิโนะเซกิ จังหวัดอิวาเตะ แต่อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า อาหารญี่ปุ่นได้ขึ้นทะเบียนมรดกโลกจากยูเนสโก นั้น มีสาเหตุเนื่องมาจากการดำเนินงานในการทำให้วัฒนธรรมอาหารและอาหารในท้องถิ่น รวมถึงการทำให้อาหารท้องถิ่นให้กลายเป็นที่รู้จักนั้นเริ่มจากการปลูกฝังถึงความสำคัญของวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นให้เยาวชนซึ่งเป็นกลุ่มคนที่เป็นรากฐานสำคัญ รวมทั้ง

การดำเนินงานร่วมกันของทุกภาคส่วนอย่างเป็นระบบและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้วัฒนธรรมอาหารและอาหารในท้องถิ่นกลายเป็นที่รู้จักทั้งกับคนในท้องถิ่น คนทั่วประเทศ ไปจนถึงระดับโลก ด้วยความร่วมมือของผู้คนจากทุกภาคส่วน โดยที่ยังยึดเอาความเป็นท้องถิ่นมาเป็นจุดเด่นที่สำคัญในการดำเนินงาน และกระบวนการนี้ยังถือได้ว่าเป็นยุทธศาสตร์เชิงย่อยที่ส่งผลต่อยุทธศาสตร์เชิงใหญ่ ซึ่งถือได้ว่าเป็นกลยุทธ์ที่มีความเฉพาะตัวที่ทำให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จ

### การให้ความสำคัญทางโภชนาการทางอาหาร

การที่อาหารญี่ปุ่นได้รับการขึ้นทะเบียนมรดกโลกจากยูเนสโกนั้น อีกสาเหตุหนึ่งมาจากจุดเด่นข้อ 2 ที่ว่า “อาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการและเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ” ตามที่กระทรวงเกษตร ป่าไม้ และประมงญี่ปุ่นได้ยื่นเสนอไป โดยจากใจความของจุดเด่นข้อ 2 นั้นโดยมากจะกล่าวถึงอาหารที่มีความสดใหม่และผ่านการปรุงโดยใช้รสจากวัตถุดิบเป็นหลักมากกว่าเครื่องปรุงอื่น ๆ ซึ่งทำให้อาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับผู้รับประทาน อาหารญี่ปุ่นจึงกลายเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการและเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพในปัจจุบันนี้ นอกจากวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารแล้วยังมีปัจจัยภายนอกที่ให้ความสำคัญทางโภชนาการทางอาหารของประเทศญี่ปุ่นดังตัวอย่างดังนี้

#### 1. การให้ความสำคัญทางโภชนาการด้านอาหารในครัวเรือน

จากงานวิจัยของ Yoshimoto (1996) ในหัวข้อ “แนวคิดของแม่กับการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมของวัฒนธรรมการรับประทานอาหารในปัจจุบัน” ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลให้ความสำคัญทางโภชนาการด้านอาหารในครัวเรือนเกิดขึ้นในช่วงหลังสงครามโลก จนมาถึงปัจจุบัน ซึ่งทำให้เห็นแนวคิดของคุณแม่ชาวญี่ปุ่นที่มีต่ออาหาร ตลอดจนโภชนาการ ค่านิยมในการรับประทานอาหาร ตลอดจนวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารญี่ปุ่นดังรายละเอียดต่อไปนี้

ในช่วงปี พ.ศ. 2499 ซึ่งเป็นช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 และเป็นยุคที่ประเทศญี่ปุ่นกำลังเริ่มฟื้นตัว จึงทำให้เกิดอุตสาหกรรมในการผลิตอาหารสำเร็จรูป รวมไปถึงการมีร้านอาหารข้างนอกผุดขึ้นเป็นจำนวนมาก เพื่อตอบสนองต่อการใช้ชีวิตของผู้คนที่ต้องไปทำงาน จึงทำให้เกิดการรับประทานอาหารนอกบ้านและอาหารสำเร็จรูปเพิ่มมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อรูปแบบการใช้ชีวิตของชาวญี่ปุ่นหลายอย่าง เช่น วัฒนธรรมในการรับประทานอาหารญี่ปุ่น แต่เดิมมีการถ่ายทอดจากในครัวเรือน ซึ่งในช่วงนั้นวัฒนธรรมดังกล่าวกำลังจะค่อย ๆ สูญหายและถูกวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร

นอกครัวเรือนเข้ามาแทนที่ จึงทำให้แม่ชาวญี่ปุ่น ผู้ทำหน้าที่หลักในการดูแลเรื่องอาหาร การกินในครอบครัวในสมัยนั้นมีความคิดที่ให้ความสำคัญกับโภชนาการของอาหารพร้อมกับการสืบทอดวัฒนธรรมการรับประทานอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมให้แก่ลูก เพื่อให้ สอดคล้องและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย รวมถึงการให้ลูกได้รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและสืบทอดวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารญี่ปุ่นต่อไป ซึ่งแนวคิดดังกล่าวก็ได้รับการสืบทอดจากคนรุ่นต่อรุ่นมาจนถึงปัจจุบัน จากที่กล่าวมา จึงถือได้ว่าแม่ซึ่งเป็นผู้ทำหน้าที่ในการดูแลครัวเรือนในสมัยนั้นเป็นบุคคลหลักที่ส่งต่อ วัฒนธรรมการรับประทานญี่ปุ่นที่มีมาแต่เดิมให้แก่คนรุ่นต่อไป รวมไปถึงเป็นผู้ริเริ่มในการ ให้ความสำคัญกับโภชนาการทางอาหารให้แก่สังคมญี่ปุ่นมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

จากการให้ความสำคัญทางโภชนาการด้านอาหารในครัวเรือนดังที่กล่าวมา ในข้างต้น ทำให้วิเคราะห์ได้ว่า ถึงแม้ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่มีการรับประทาน อาหารนอกบ้านและการรับประทานอาหารสำเร็จรูปเกิดขึ้นก็ตาม แต่ภายหลังที่ได้เริ่มมี การให้ความสำคัญทางโภชนาการด้านอาหารในครัวเรือน โดยเริ่มจากการที่แม่ได้ให้ลูก ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายพร้อม ๆ กับการรักษาขนบธรรมเนียมในการ รับประทานอาหารญี่ปุ่นนั้น ทำให้เด็ก ๆ ได้ซึมซับแนวคิดดังกล่าวจากผู้เป็นแม่ จากการ กระทำดังกล่าวนี้จึงอาจจะเป็นอีกสาเหตุที่ส่งผลให้คนยุคหลังเริ่มเห็นความสำคัญเกี่ยวกับ คุณค่าทางโภชนาการที่มีในอาหารญี่ปุ่น เช่น การจัดตั้งหน่วยงานต่าง ๆ ที่ให้ความรู้ เกี่ยวกับโภชนาการในอาหารรวมถึงการที่ชาวญี่ปุ่นมีแนวคิดในการรับประทานอาหาร โดยที่จะคำนึงถึงสุขภาพ จึงส่งผลทำให้การรับประทานอาหารญี่ปุ่นซึ่งเป็นอาหารที่มี โภชนาการและมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่สูญหายไปจากสังคมญี่ปุ่น

นอกจากนี้ยังเป็นการสะท้อนถึงความใส่ใจในโภชนาการอาหารญี่ปุ่นของชาว ญี่ปุ่น ที่เห็นได้ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร โรงเรียน ฯลฯ ที่จะคัดสรรแต่วัตถุดิบที่มี ประโยชน์แก่ร่างกายมาปรุงอาหาร โดยเฉพาะอาหารญี่ปุ่นซึ่งจุดเริ่มต้นจากการใส่ใจ โภชนาการในครัวเรือน จนทำให้อาหารญี่ปุ่นเป็นที่รู้จักไปทั่วโลกในด้านอาหารที่มีคุณค่า ทางโภชนาการและมีประโยชน์กับร่างกาย จึงอาจกล่าวได้ว่า แนวคิดของคุณแม่ในครัวเรือน นั้นอาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถส่งผลทำให้อาหารญี่ปุ่นไปสู่ระดับโลกได้

## 2. การให้ความสำคัญทางโภชนาการทางอาหารในโรงเรียน

การให้ความสำคัญทางโภชนาการทางอาหารนั้นทางประเทศญี่ปุ่นมีการดำเนิน การ โดยองค์กรพัฒนาและสนับสนุนอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมโดยที่มีกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และ ประมงญี่ปุ่นเป็นผู้สนับสนุน ซึ่งไม่เพียงแต่พัฒนาและสร้างมูลค่าให้แก่อาหารญี่ปุ่นแบบ

ดั้งเดิมแล้ว ยังได้มีการไปเยือนโรงเรียนต่าง ๆ เพื่ออบรมให้ความรู้ด้านการทำอาหาร ด้านวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารญี่ปุ่น ตลอดจนการให้ความสำคัญด้านโภชนาการทางอาหารไปพร้อม ๆ กัน การให้ความสำคัญทางโภชนาการด้านอาหารในครัวเรือน ไม่เพียงแต่จะได้รับการสนับสนุนจากกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และประมงญี่ปุ่น แล้วยังได้รับการสนับสนุนจากกระทรวง ศึกษาธิการ วัฒนธรรม กีฬา วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งในแต่ละโรงเรียนก็ได้มีการดำเนินการต่าง ๆ แตกต่างกันไป

จากการศึกษาวิจัยของ Ishikawa, Sakamoto และ Udagawa (2015) เรื่อง “การศึกษาและวิเคราะห์เกี่ยวกับการให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและโภชนาการในประเทศญี่ปุ่น” พบว่าในช่วงปี พ.ศ. 2548 แต่ละโรงเรียนมีแนวทางในการให้ความรู้ด้านการรับประทานอาหารญี่ปุ่นและโภชนาการด้านอาหารอย่างไร โดยได้ทำการสำรวจและหาข้อมูลจากโรงเรียนในประเทศญี่ปุ่น 47 จังหวัด โดยจากการสำรวจและการหาข้อมูลจะเห็นได้ว่า โรงเรียนแต่ละจังหวัดของประเทศญี่ปุ่นโดยส่วนมากจะใช้วิธีในการให้ความรู้ด้านโภชนาการด้านอาหารโดยรวม และโภชนาการที่มีในอาหารญี่ปุ่นรวมถึงความรู้ด้านวัฒนธรรมการรับประทานอาหารญี่ปุ่น ผ่านการให้ความรู้โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การรับประทานอาหารร่วมกันในชั้นเรียน และการได้ปลูกผักผลไม้ด้วยตนเอง รวมไปถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับผลเสียจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขอนามัย ขณะเดียวกันโรงเรียนในอีกหลาย ๆ จังหวัดได้สอนวิธีการเลือกซื้ออาหาร ตลอดจนวิธีการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะเพิ่มเติมด้วยเช่นกัน (Ishikawa, Sakamoto & Udagawa, 2005)

หากพิจารณาจากกิจกรรมที่โรงเรียนในแต่ละจังหวัดของประเทศญี่ปุ่นดำเนินการ แล้วทำให้เห็นได้ว่า ในแต่ละโรงเรียนนั้นมุ่งเน้นการให้ความรู้ด้านโภชนาการด้านอาหารแก่นักเรียนผ่านการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงตั้งแต่สิ่งที่เป็นพื้นฐานไปจนถึงการรับประทานอาหาร จากกิจกรรมนี้ถือเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีความรู้ด้านโภชนาการด้านอาหารโดยภาพรวมและรู้จักส่วนประกอบต่าง ๆ ของอาหารญี่ปุ่น รวมถึงความสำคัญของอาหารญี่ปุ่นและโภชนาการที่มีในอาหาร

นอกจากเรื่องของโภชนาการทางอาหารแล้ว อีกสิ่งหนึ่งในทุกโรงเรียนให้ความสำคัญคือ การให้ความรู้ด้านวัฒนธรรมการรับประทานอาหารญี่ปุ่น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ยังได้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงเกษตร ป่าไม้ และประมงญี่ปุ่นที่มุ่งเน้นให้เยาวชนญี่ปุ่นมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารญี่ปุ่น รวมไปถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องดังที่กล่าวไปข้างต้น อีกทั้งในกระบวนการดังกล่าวของโรงเรียน ยังมีลักษณะคล้ายกับกิจกรรมในการปลูกฝังจิตสำนึกให้ผู้คนในท้องถิ่นได้ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารและวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวเมือง

ได้ดำเนินการอยู่ ดังที่ได้กล่าวไปในหัวข้อการสร้างมูลค่าให้แก่อาหารญี่ปุ่น ซึ่งทั้งหมดนี้อาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่ยังคงทำให้รูปแบบการรับประทานอาหารญี่ปุ่นที่สืบทอดกันมานั้น กลายเป็นรูปแบบการรับประทานอาหารที่มียังคงมีรูปแบบของส่วนประกอบของอาหารที่ให้ความสำคัญกับโภชนาการเป็นหลักโดยที่ไม่มีการดัดแปลงจนทำให้อาหารเหล่านั้น สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการและสูญเสียรูปแบบในการรับประทาน ซึ่งรูปแบบการรับประทานอาหารในลักษณะดังกล่าวยังคงได้รับการสืบทอดและเผยแพร่จากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน

จากข้อมูลข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า การที่ชาวญี่ปุ่นให้ความสำคัญด้านโภชนาการทางด้านอาหาร ทั้งการประกอบอาหารหรือวิธีการรับประทานอาหารตามรูปแบบวัฒนธรรมการรับประทานอาหารญี่ปุ่นที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวนั้น ส่วนหนึ่งมีผลมาจากการศึกษาที่ชาวญี่ปุ่นได้รับการอบรมตั้งแต่เด็กมาจากโรงเรียน

หากจะกล่าวถึงภาพรวมด้านการให้ความสำคัญทางโภชนาการทางด้านอาหาร จะทำให้เห็นได้ว่า การที่ชาวญี่ปุ่นมีความรู้ด้านโภชนาการตลอดจนรูปแบบการรับประทานอาหาร ญี่ปุ่นนั้น เป็นผลมาจากการอบรมสั่งสอนจากครอบครัวและการศึกษาในโรงเรียนที่มีปลูกฝัง อย่างต่อเนื่อง ภายใต้การสนับสนุนและช่วยเหลือจากหน่วยงานทางภาครัฐ และยังถือได้ว่า การดำเนินงานลักษณะดังกล่าวนี้มีลักษณะตรงกับจุดเด่นข้อ 2 ที่ทางกระทรวงเกษตรป่าไม้ และประมงญี่ปุ่น ได้นำอาหารญี่ปุ่นยื่นขอขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกจากยูเนสโก โดยกล่าวถึงจุดเด่นดังกล่าวว่า “อาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการและ เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ” ซึ่งเป็นเอกลักษณ์สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้อาหารญี่ปุ่นได้รับการ ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางด้านวัฒนธรรมในที่สุด

## บทสรุป

อาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงด้านโภชนาการตลอดจนเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์ทางด้านวัฒนธรรมและสะท้อนความเป็นท้องถิ่นที่อยู่คู่กับสังคมญี่ปุ่นมายาวนานตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งการที่อาหารญี่ปุ่นสามารถก้าวไปสู่ระดับโลกได้นั้นไม่เพียงแต่มีเอกลักษณ์หรืออัตลักษณ์เฉพาะตัวเพียงอย่างเดียว แต่สิ่งที่ถือเป็นหัวใจหลักมาจากการที่ชาวญี่ปุ่นได้ร่วมดำเนินงานมาตั้งแต่ในสมัยอดีต ทั้งการปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหารญี่ปุ่นและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารญี่ปุ่นให้ทันต่อยุคสมัยตลอดจนการสืบทอดสิ่งดังกล่าวมาจนถึงยุคปัจจุบัน โดยนำความเป็นท้องถิ่นและการใส่ใจด้านสุขภาพเป็นมาจุดเด่นของการสืบทอด เพื่อให้อาหารญี่ปุ่นกลายเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเป็นอาหารที่มีประวัตินี้ความเป็นมาตลอดจนมีวัฒนธรรมอาหารที่สะท้อนถึงความเป็นท้องถิ่นและวัฒนธรรมญี่ปุ่น

ออกมาได้อย่างเด่นชัด ซึ่งการดำเนินงานของชาวญี่ปุ่นในการทำให้อาหารญี่ปุ่นได้ก้าวสู่ระดับโลกนั้น เป็นการดำเนินงานร่วมกันของภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนที่ให้ความช่วยเหลือและทำงานได้อย่างสอดประสานกันภายใต้วัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายเดียวกัน จนทำให้การดำเนินงานทุกอย่างในการทำให้อาหารญี่ปุ่นไปสู่ระดับโลก ประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลทำให้อาหารญี่ปุ่นก้าวสู่ระดับโลกนั้น ทางผู้เขียนได้ทำการหยิบยกถึงประเด็นการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานในภาครัฐ หน่วยงานภาคเอกชน และประชาชนร่วมมือกันทำให้อาหารญี่ปุ่นมีการเปลี่ยนแปลงมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจนส่งผลทำให้อาหารญี่ปุ่นได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก ซึ่งหากจะมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยในเชิงลึกแล้วผู้เขียนมีความเห็นว่าหากมีการหยิบยกอาหารประเภทอื่นที่นอกเหนือจากที่ผู้เขียนได้หยิบยกมาวิเคราะห์ จะทำให้เห็นถึงมุมมองต่าง ๆ ที่ส่งผลทำให้อาหารญี่ปุ่นได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกได้เช่นกัน

### เอกสารอ้างอิง

- Bestor, T. C., (2017). 「和食」食文化遺産とグローバル化する食文化. [(Washoku) Culinary heritage and the globalization of food culture]. *Ritsumeikan University Journal, (Special Issue)*, 19–22. <https://www.ritsumei.ac.jp/acd/re/ssrc/result/memoirs/tokusyuugou201707/tokusyuugou201707-04.pdf>
- Harada, N. (2016). *和食の歴史(和食文化ブックレット 5)*. [History of Japanese cuisine (Japanese food culture booklet 5)]. Shibunkaku Shuppan.
- Ishikawa, K., Sakamoto, M., & Udagawa, K. (2005). 日本における食育に関する一考察 The consideration of "Shokuiku" in Japan. *Wayo Women's University Bulletin*, 45, 67–81. <https://wayo.repo.nii.ac.jp/records/33>
- Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries. (2015). *和食を未来へ* ["Washoku" to the future]. Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.
- Shinmura, I. (2008). *広辞苑 [Kojien]*. (6th ed.). Iwanami Shoten.
- Tochio, K., & Ichikawa, A. (2017). *ガバナンスの視点を用いた地域ブランド形成モデル：一関市における伝統もち食文化を通じた地域ブランド化の試み*. [A model for regional branding using a governance

perspective: An attempt at regional branding through traditional mochi food culture in Ichinoseki city]. *Kwansei Gakuin Journal of Business Research*, 44, 79–90. <https://kwansei.repo.nii.ac.jp/records/25891>

Utsunomi, Y. et. al. (2022). **年末年始の行事と食の実態調査 2017 年と 2020 年の比較研究**. [Ho

w new year's traditions are practiced: The 2020 - and 2017 - survey result compared]. *Journal of Food Culture of Japan*, 18, 39–47. [https://doi.org/10.50859/jfcj.18.0\\_39](https://doi.org/10.50859/jfcj.18.0_39)

Yoshimoto, N. (1996). **現代の食文化にみられる変容と人間特に母親の食意識について** [Changes in modern dietary culture and people's (Especially Mothers') attitudes toward food]. *Nagoya Bunri College Journal*, 21, 141–149. [https://doi.org/10.24609/nbukiyout.21.0\\_141](https://doi.org/10.24609/nbukiyout.21.0_141)