

为来日·居日外国人编译的指南手册

愉快学习理解日本

一. 自然

1. 日本的农·林·水产业
2. 日本的植物·食物与四季
3. 在地图上了解“日本第一”
4. 日本的世界遗产
5. 关于环境保护~世界与日本~



1. 日本的农·林·水产业

日本的农·林·水产业与矿业一起被列为日本经济的主要产业，但只占国民总生产的 1.3%。主要的农作物是大米，其他还栽培甜菜、甘蔗、土豆、红薯、小麦。南九州、四国、本州各地栽培茶叶，青森的苹果也很有名。至于林业，日本领土的一半以上被森林覆盖，可以得到丰富的木材资源。家畜产业主要有牛、猪、蚕，渔业打捞量较多的有沙丁鱼、鲭鱼和鲑鱼。

① 农业

日本只有 20% 的土地适合耕种，适合耕种的土壤也不超过 12.4%，因此农业在经营上得到政府的援助和保护。1940 年代以前，农业、林业、渔业支撑日本经济，19 世纪中期以后（明治时代）农·林·水产业的雇用率占 80% 以上。虽然农业的雇用比战前减少很多，但在第二次世界大战末期以前依然占劳动力的 50%（据战后的统计），1965 年占 23.5%、1977 年占 11.9%、1988 年减少到 7.2%。

之后，国民经济农业的重要性急剧降低，从 1975 年的 4.1% 降到 1989 年的 3%。日本农家在 1980 年代后期，85.5% 都从事农业以外的职业。从事农业的平均年龄上升到 51 岁（1980 年），这比工业劳动者的平均年龄高 12 岁。



1890-1970 年代水稻田



土地不足

日本农业的最大弱点是农业土地的不足。在 1988 年，耕作土地的 49,000 平方公里只占土地总面积的 13.2%。而且土地集中于平野、有段差的斜面、湿地以及沿岸海湾等地，田园地带的大部分是水田。水田以外的农地处于梯田和斜面，秋季种小麦和大麦、夏季种红薯等季节蔬菜还有大米。一般连种，在作物之间交替耕作豆类和豌豆。

日本的农业因为可以耕作的土地急剧减少，农业收入也不断减少。这样需要制定相应的制约。从 1970 年代到 1980 年代，因日本人的饮食状况发生大幅度的改变，情况更加恶化。据 1990 年统计，日本农产物的 67% 是自给自足，粮食和饲料需要的 30% 得到供给。

养畜业



和牛：是指牛肉最重要的品种

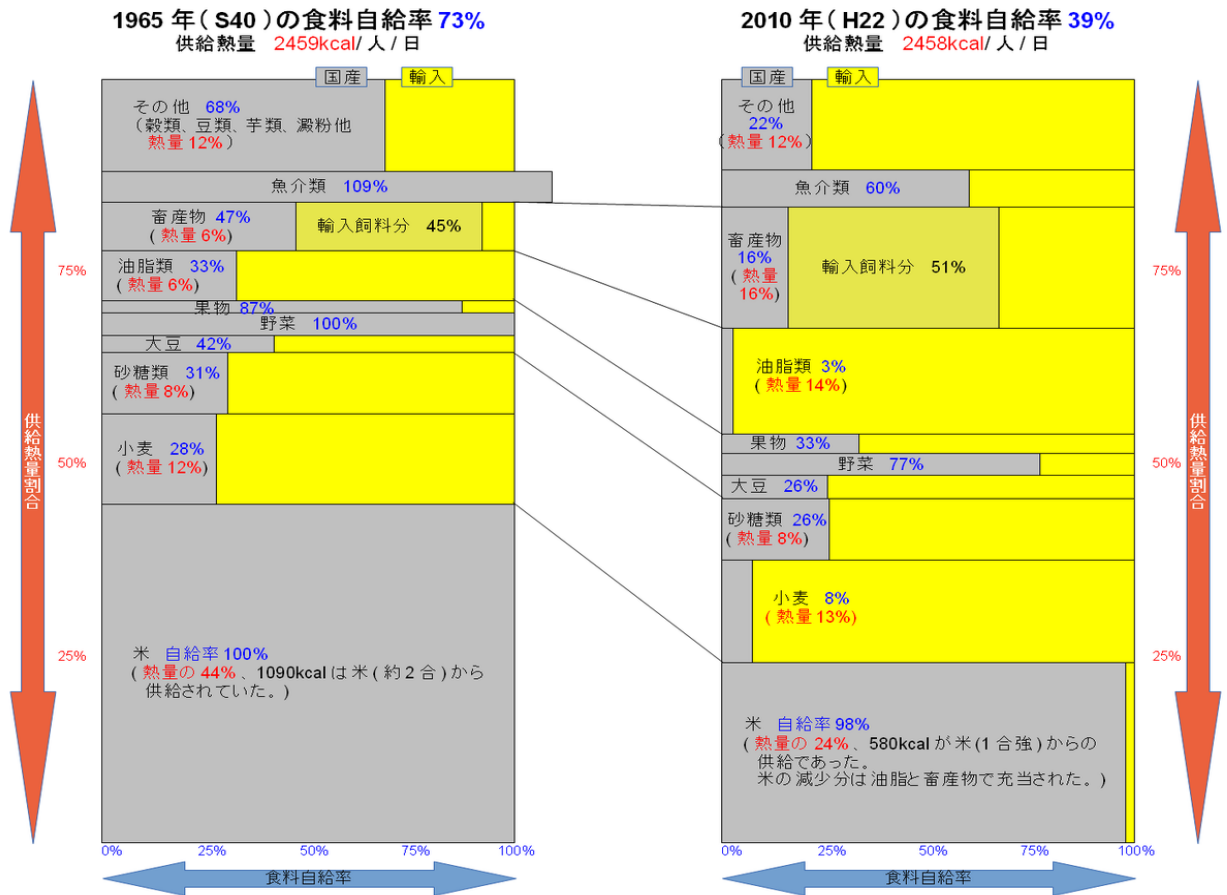
养畜业原本以小规模开始，1900年代因牛肉的需要增多，农家开始将酪农转换到神户牛等高品质（高成本）的牛肉生产。1980年代，牛肉的国内生产超过了需要的2%。

1991年受到美国施加的压力，日本不但开始进口柑橘类和马铃薯，还开始进口牛肉。北海道25%经营酪农的农家大都饲养奶牛，岩手等东北地区以外，东京和神户等大都市的近郊也饲养奶牛。

日本饲养家畜得农家数量主要因为高龄化和缺乏接班人而不断倒闭。但是每个农家饲养的家畜数量却在增加。与此相比，20世纪初，日本曾是世界最大的生丝生产国。但是生丝的生产量从1929年的1亿3000万吨一直减少到221万吨。到了2016年，养蚕者只剩下349名。

关于乳制品2015年生乳的生产量，虽然放牧地每头牛的牛乳量增加，但是放牧牛的数量却减少了。此外，因2015年的食用牛生产量的减少，食用牛的生产比前年减少了5.4%（47万5000吨）。牛犊的买卖价格升高，猪肉和鸡蛋的生产没有变化，但是由于健康意识的提高，鸡的生产量达到有史以来的最高水平（1,517,000吨）。

日本是世界最大的粮食进口国家，根据2008年财务省的贸易统计，粮食进口金额为5兆6000亿日元，占世界总体的10%。据2021年8月25日农林水产省的发表来看，2020年度的食品自给率为37.17%，是1965年以后的最低水准。生产金额为67.42%，比前一年度高出1.68分。品种分别为大米98%、蔬菜76%、海鲜类51%较高，大豆21%、小麦15%、油脂3%较低。



② 林业

日本三分之二的土地都是森林，森林的40%是杉树和柏树。这些主要是以太平洋战争以后制造建材为目的，日本经济急速成长之后，建材从木材替换为钢筋和混凝土等。而且廉价进口木材，这与在山坡上栽培的国产木材和日本的高价劳动力相比，更是有魅力的资源。



高质建材（北山杉）

2015年，日本林业的木材生产量是2亿50万 m^3 ，其中一半是为了生产蘑菇，林业只占日本GDP的0.04%。

国家的森林资源虽然丰富，但并没有活用于木材产业。245,000 km^2 的日本森林里有198,000 km^2 被分类于活动森林。林业对于农家和中小企业来说是临时活动属于副业，整个森林的三分之一由政府所有。北海道、青森县、岩手县、秋田县、福岛县、岐阜县、宫崎县、鹿儿岛县是木材生产量较多的地区。近年日本的木材需求量在2009年是有史以来最少的。现在2492万 m^3 的国内生产和5,024万 m^3 的进口木材就可以满足需要。在木材的需要上，40%的使用目的和50%以上的国内需要都是建设（因在日本有一半的新建筑是木制建筑）。

③ 渔业

1973年的能量危机以后，日本的深海渔业减少，1980年代的全年捕鱼量是平均200万吨。1980年代后半期，国内平均50%的捕鱼量都被海外的渔业占领。日本的捕鱼总量从1980年代的后半期开始迟钝化，相对日本的水产进口量从1980年代开始大幅度增加，1989年大约200万吨。



筑地鱼市场的金枪鱼拍卖大会

国内外日本渔业的买卖市场以东京筑地市场→丰州市场为中心。东京在新鲜冷冻加工海鲜方面是世界最大的批发市场之一，拥有先进的养殖技术。这个系统利用人工授精等孵化技术繁殖鱼和贝壳，然后将它们放回河或海里。鱼和贝壳长大以后再捕获，三文鱼的养育过程恰恰如此。

在日本包括长崎县，九州的南西部有2,000个以上的渔港。北海道以“小樽·釧路·網走”港有名，本州太平洋沿岸的主要渔港有三陸沿岸的“八戸、気仙沼、石巻”港，首都周围的东南部各有“銚子、烧津、清水、三崎”港。此外，日本还是世界少数的捕鲸国之一，曾因捕获“抹香鲸”遭到国际上的谴责。

2. 日本的植物・食物与四季

①日本的植物 <https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/> (日语发音)

杜若(kakitsubata), 梔子, 石榴, 笔头菜(tsukushi), 红瞿麦, 繁缕(hakobera), 丝瓜, 橘子, 勿忘我草(wasurenagusa), 石蒜花(higambana), 花水木(hanamizuki), 石楠花, 仙人掌, 茶梅, 含羞草, 紫茉莉



日本人熟悉的植物和特征



无花果: 属果树。在内侧开白花, 所以外边看不到花。因此得名“无花果”。

樱花: 在3月至4月, 日本学校升学和入学的季节开放, 代表春季的到来。花朵有白色或浅粉色, 十分可爱。

桔梗: 花朵为青紫色或浅粉色以及白色。作为赏花目的, 以“秋季七草之一”有名。除了日本以外, 在中国和东西伯利亚、朝鲜半岛也可看到。



牵牛花：特点是带有长蔓和喇叭状的花。作为日本夏季的景观之一，在各地举办牵牛花市。花的颜色为紫色和青色、分红色、白色等。

菖蒲：自古以来受到日本人的喜爱。江户时代已经对菖蒲进行了品种改良。

百合：英文名称是“Lily”。基督教献给圣母玛丽亚的花就是白百合，因此象征纯洁。日文的花名来自花摇动的样子“揺（ゆ）す（り）（you li）”。

日本很美的花名和花语

四季花草不但有它外表的美丽，还有华美的日本名。根据花草的性情特点，在日本还存在“花语”（每种花都有它的含义），在此作以介绍。



秋桜：（大波斯菊）。因花的形状像樱花，所以汉字写“秋樱”。花语因花的颜色不同。红色象征“少女的爱”、白色象征“优美”、粉红色象征“少女的纯洁”、茶色象征“爱的终止”、黑色象征“不变的心”。

金木犀（桂花）：拥有美丽的日语花名。白色的花叫“銀木犀”、黄色的花叫“金木犀”。香气浓郁，可作为香料使用。因开的花很小，香味很浓，所以花语是“谦虚”。

花薄雪草（薄雪火绒草）：花被白色的绒毛覆盖，像一层薄雪，因此有这个名称“花薄雪草”，花语是“勇气”“忍耐”“回忆”。



向日葵：随着太阳的移动，花的方向发生变化，所以叫“向日葵”。花语是“凝视”“憧憬”。

香散見草（梅花）：日语的花名来自梅花的清香。花语是“风度”“忍耐”“忠实”“高洁”。“风度”来自白梅凛然开放的姿态。

緋衣草（西洋红）：日语的花名来自花朵深红的颜色。花语是“智慧”“家族的爱”“尊敬”“能量”“恋情”等。

②日本的传统色彩和四季

<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/9356/>

春色



樱色：来自山樱花瓣的粉红色。平安时代开始叫“樱色”。有时形容女性害羞脸红的样子。

红色：来自红梅花朵的颜色，微带紫色的粉红。在清少纳言的《枕草子》中建议女性选红梅色的衣服穿。平安时代后期流行此颜色。

嫩绿色：用于形容春季发芽的嫩叶的黄绿色。明治以后在近代才有名称，表达对自然的感动和敬爱。



菜花色：来自菜花的鲜艳的黄色，所以也叫：“菜籽色”。因为与形容菜籽油的颜色重复，才区别为“菜花色”。

金黄色：如棣棠花一样的带有鲜红的黄色。是黄色的代表色。江户时代黄金色的金币叫做“山吹”。

紫罗兰色：来自紫罗兰花的青紫色。平安时代以来一直很人气，流行于明治时期后期，浪漫主义文学诗人还将恋爱比喻为紫罗兰一样美丽。

褪柳色：暗黄绿色。因覆盖白毛，让人联想到银色的花穗。

夏色



浅葱色：由来源于嫩葱色。是浅淡的青绿色，让人感到清爽有品位，从古至今一直被人喜爱。

宝蓝色：由来源于鸭跖草花的颜色（淡青色）。人们将鸭跖草的花和叶子的汁用来染布，因此鸭跖草还有“着草”的别称。此外因为颜色易掉，在诗歌里起修饰的作用，带有“消失”“变化”之意。



青竹色：如雨后春笋一样的碧绿。现代多用于年轻人成人式的和服以及和服的装饰品。

萱草色：由来源于金针菜花鲜艳的黄橙色。在《源氏物語》和服裙裤也用此名。还被叫做忘记离别和悲伤的“忘愁草”。

杜若色：由来源于燕子花带有紫色的鲜艳蓝色。江户时代称为“江户紫”。燕子花和鸭跖草一样，用于染布的染料。

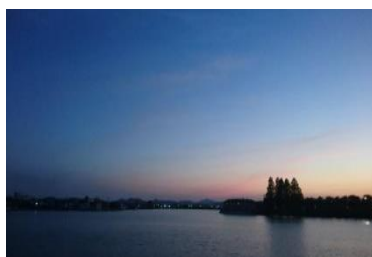
秋色



柿色：有4种颜色，由来自于柿子果实的颜色（橙色）和用柿漆染的颜色（红黄色）两种色系。

茜草色：用茜草根染的暗红色。朝阳和夕阳映红的天空叫做“茜空”“茜云”。

栗皮色：由来自于栗皮的颜色（褐赤色）。江户时代用于女性的和服带子。

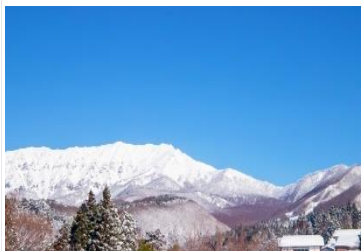


龙胆色：由来自于龙胆花的青紫色。因花朵小巧玲珑，和桔梗一样是代表日本秋季，被人们爱戴的花草。

群青色：带有紫色的深蓝色。是日本画不可缺少的颜色。曾用于桃山时代的壁画和江户时代琳派的屏风画。

黄橙色：带有淡红的黄橙色。用梔子果实染的黄色上再加一层红色。

冬色



银灰色： 略带青色的亮灰色。江户时代老百姓和服的颜色只能用“灰，茶，蓝”三种颜色。所以大家将鼠灰色和茶色等朴素的颜色组合在一起染成的新颜色就是这种“银灰色”。

白梅色： 由来自于白梅花的淡粉色。白梅在《万叶集》中被比喻为雪。



碳色： 由来自于烧过的碳的暗灰色。木材点火烧尽后将薄灰弹掉的碳色。

暗绿色： 松叶般的暗绿色。因带有千年不变的含义，所以被认为是吉利的颜色。

朱红色： 像印泥般的朱红色。绳文时代就有的颜色，从贝塚遗址发掘出朱红色的土偶和土器。

④ 时令食品

食物最好吃而且营养最丰富的时期，日语叫做“旬（しゅん）”。中文叫做“时令”，也就是生长在自然的蔬菜和水果收获的季节，鱼虾类能够大量捕获的季节。

我们食用时令食品时能感受到自然和四季的变化，到了正月和特别的纪念日吃的菜肴也和时令有着紧密的联系。每个季节举行的活动以及过节准备的佳肴被称为“年饭”，其中包含着家人对团圆和幸福的期待。

出处: https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html (农业水产省)

正月
おせち料理



黒豆は家族みんながマメにすごせるように、数の子はたくさんのお金から代々さかえるように、栗きんとんはおごん色をしているのでお金がたまるようになどそれぞれの料理に、新しい年への願いがこめられています。

土用の丑（どようのうし）の日
うなぎの蒲焼き



夏の土用の丑の日に栄養たっぷりのうなぎを食べると、夏の暑さに負けない元気が出るという江戸時代からの習慣（しゅうかん）です。

端午の節句（たんごのせっく）
かしわもち



新しい芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの木のように親から子、孫へと命がつながることを願って5月5日のこどもの日に食べます。

冬至（とうじ）
かぼちゃ料理



一年でもっとも夜が長い冬至の日に、かぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。

季節ごとの旬の食べ物、分かるかな？

蔬菜、水果、鱼虾等，食物都是有时令的。那么最好吃的季节在什么时候？

旬の食べ物

春

菜の花
イチゴ
アサリ
タケノコ



旬の食べ物

夏

キュウリ
トマト
アジ
スイカ



旬の食べ物

秋

サツマイモ
カキ
サンマ
栗



旬の食べ物

冬

ハクサイ
ミカン
ブリ
ダイコン



有些食物好像和“时令”无关，一年四季什么时候都可以买到。这些食物多半是暖棚栽培或者从国外进口的。根据记载“日本原产的食用栽培植物”只有**20种**。

现在日本主要栽培的蔬菜大约有 150 种，被利用的只是其中的 13% 左右。
(世界上大约有 800 种蔬菜)

日本原产的 8 种蔬菜



み ば
三つ葉



せり
芹



あしたば
明日葉



わさび
山葵



三つ葉（三叶草）：

属芹菜科多年草本植物，可做成烫菜或放在汤里，还可以点缀在盖饭上。

芹：

芹菜科多年草本植物，在日本深受人们的喜爱，水田里常可见到。并且是春季的七草之一。它带有独特的香味，让你感到春天的到来。烹制的时候可放进火锅，还可以炒着吃。或作为佐料生食，放在鸡蛋羹或菜粥里也很好吃。

明日叶：

芹菜科当归类的蔬菜。在日本伊豆七个岛屿自生，是大岛、八丈岛的特产蔬菜。名字由来源于“今日采集，明日就出新芽”。2月至5月收获，带有清香和丰富的胡萝卜素，可放入凉菜或汤，拌菜以及菜饭里。

山葵（辣根）：

吃寿司时常用的辣根为日本原产，属油菜科。主要产地是静冈，长野。根茎很辣，含有异硫氰酸成分。具有抗菌抗霉的作用，还可增进食欲。



ふき
蕪



自然薯



茗荷



うど
独活



蕪（蜂斗叶）：

主要产地是爱知、群馬、静冈等，属菊科。是从平安时代就栽培的日本原产蔬菜。因具有独特的香味和苦味，让人感到春天的到来。4月～5月收获。因为可煮可拌可腌，所以深受人们的喜爱。

自然薯：山薯科蔬菜。于山芋相比，外观细长有粘性，风味也很独特。

茗荷（囊荷）：

自古自生于日本全国，夏季作为调味香料使用。主要产地是高知、秋田、奈良等，收获季节在8～9月。烹调时要在水中浸泡除去涩味，然后切成丝生食或用糖醋腌制，还可以炸成天妇罗，或放在酱汁中使用。

独活（土当归）：

江户时代开始软化栽培，在日本各地的山上自生，还有在露地被培育成绿色的绿当归（别名：山当归）。口感香脆，可炸成天妇罗，用糖醋腌制，还可凉拌或炒当归丝，深受人们喜爱。也是用于“报春”的时令蔬菜之一。

只有日本人才吃的食材！？

出所：<https://www.olive-hitomawashi.com/column/2020/02/post-8577.html>

“日本菜”被登录为联合国教科文组织的无形文化遗产中，受到世界的注目。但使用于“和食”（日本料理）的一些食材实际在很多国家并不常见，而且很少食用。在此不仅介绍日常食材还介绍几种让人感到意外的高级食材。

很少食用的食材 其1 ~海鲜~



章鱼：

因宗教上的戒律和外表以及动作，被一些国家称为“恶魔之鱼”而忌讳。同样在亚洲，韩国和泰国常食用章鱼，但在中国几乎不吃。欧洲的意大利和西班牙常食用，但在英国和德国几乎不吃。

海参：

在亚洲海参作为中药和药膳的材料使用。但是它外表的粘滑和独特风味，都让很多外国人敬而远之，不能接受。

河豚：

外国人不能理解为什么要吃带有剧毒的鱼。

海鞘：

在日本国内也很罕见，和海参一样它的外表和独特风味都让很多外国人不能接受。

鱼白:

它的外表不论是生食还是熟食都让外国人不能接受。

海胆:

浓郁的海的气味和外观让外国人不能接受。

鱼子:

在国外，鲑鱼子和鳕鱼子以及鱼子酱以外的鱼子很少见。

海藻:

因寿司有名，虽然对紫菜熟悉，但是裙带菜和海带在亚洲依然少见。在欧美根本不被认为是食材，所以很多外国人没有吃过。

很少食用的食材 其2 ~山珍~



料理例:



魔芋：

原本来自中国的食材，但因它软泥般的食感过于独特，也不大好闻。这几年虽得到欧美健康派的注目，第一次吃魔芋的外国人还是感到有抵触。

年糕：

在亚洲虽是常见的食品，但每个国家都有自国的个性。像日本那样很黏的年糕很少见。所以在海外看到日本人吃年糕堵住喉咙被送医院事故，每年都发生数起的新闻很是不可理解。

牛蒡：

它的气味独特，样子像树根，而且很硬。有些国家作为中药和香草使用，但很少作为食材食用。

松茸：

在日本属于高级食材，但是对外国人来说气味过重。韩国和不丹等极少的国家食用，但价格没有日本那么昂贵。

昆虫：

在日本用于食用的昆虫有“蝗虫·蜜蜂·蜂蛹·河蝼蛄·蚕蛹”等。但并不是全国各地都吃这些昆虫，在长野县和岐阜县的山村超市可以买到。

吃法独特～烹调·加工方法～



生鱼片：

因为日本料理·寿司在世界上得到瞩目，对生鱼片的抵触心理开始缓解。但是外国人看到活鱼被切成片，摆在面前还在动，还是觉得有些残忍。

活食海鲜：

不经过烹饪，活食鱼虾让很多外国人不能接受。

腌制海鲜：

外观上的怪异和独特的口感和味道让很多外国人不能接受。

生肉：

欧洲的鞑靼牛排·德国的瘦猪肉馅·韩国肉脍等，虽有一些食用生肉的国家，但毕竟是少数。日本有生食马肉·鸡肉的习惯。

生鸡蛋：

以海外的认知，生鸡蛋含有大量的沙门氏杆菌，是造成食物中毒的原因。但在日本店里销售的鸡蛋都按照“食品卫生法”经过严格的清洗·消毒。所以造成食物中毒的危险性很少。

纳豆：

使用纳豆菌让大豆发酵的方法是日本独自的饮食文化。但它的外观和气味不被外国人接受。

火锅：

在亚洲这种烹饪方式十分普遍，但是与他人用筷子分享同一锅里的食物还是令很多外国人感到不舒服。如果用火锅来接待外国贵宾的时候，为了不失礼仪建议准备捞食材的专用筷子。一般什锦火锅和牛肉火锅广受喜爱，但是内脏火锅和甲鱼火锅也许有人不能吃。

结论：

以上从家常便饭到高级食材，有些料理日本人也不常吃。如果有机会款待外国来宾，既要考虑到文化上的差异，也要让对方享用一下富有日本特点的料理。

“日本之最” <http://world1-japan1.lance3.net/aa-japan.html>

- 日本最美的水坝（高知县竹田市的“白水坝”被指定为重要文化财产）
- 日本最美的地方（宫岛的“严岛神社”日本三大景观之一）
- 日本最美的村庄（岐阜县的“白川村”被登录于世界遗产）
- 日本最畅销的漫画（“ONE PIECE”（海盜王）突破 3 亿 2,000 万部）



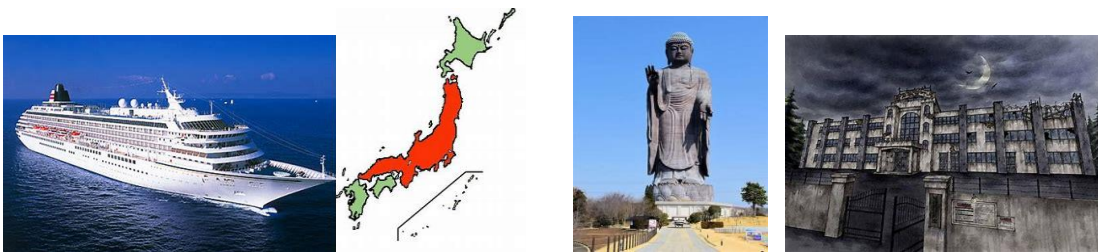
- 日本最畅销的游戏（“口袋怪兽” 822 万个、世界超过 3 千万个）
- 日本最畅销的歌曲（“游吧！鲷鱼烧” 454 万张以上！）
- 日本最畅销的书（《家庭实际看护的秘诀》、第 2 是《挪威的森林》）



- 日本最多的地名（“中村” 在全国有 690 处）
- 日本最多的姓氏（日本人口的 1.6%、大约 250 万人姓“佐藤”“铃木”“高桥”）
- 日本最多的名字（男子叫“大翔”、女子叫“葵”的人最多。）
- 日本最大的县（北海道的面积为 83,456 km²、占日本的 22%。）
- 日本最大的水族馆（“名古屋港水族馆”的面积为 41,500 m²）
- 日本最大的滑雪场（长野县的“志贺高原滑雪场”）
- 日本最大的动物园（静岡县的“富士野生动物园”）



- 日本最大的砂丘（青森县的“猿森砂丘”大约有 15,000ha）
- 日本最大的家（位于東京都千代田区的“皇居”面积为 115 万 m^2 ）
- 日本最大的公司（“丰田汽车”的销售额·利益·总资产·实价总额都是第 1 名）
- 日本最大的湖（滋贺县的“琵琶湖”，面积 669.20 km^2 ）



- 日本最大的船（“飞鸟II”全长 241m、可乘 900 位客人、100 天世界 1 周旅行）
- 日本最大的岛（“本州” 227,942 km^2 、日本人口的 80% 都居住在这里。）
- 日本最大的佛像（茨城县的“牛久大佛”，高达 120m。）
- 日本最恐怖的鬼屋（富士急高地的“超·战栗迷宫”以病院废墟为舞台）



- 日本最恐怖的过山车（富士急高地的“ええじゃないか（没关系吧）”）
- 日本积雪最多的地方（滋贺县的“伊吹山”最高积雪记录为 11.82m）
- 日本最贵的土地（银座 4 丁目/1 m^2 2,700 万日元！）
- 日本最贵的日本酒（“北雪 大吟醸 YK35 雫酒钛合金 216,000 日元。）
- 日本最高的蹦极跳（茨城县的“龙神大吊桥“相当于 100m 高楼/15,000 日元）



- 日本最贵的饭店（东京的“The Ritz-Carlton”套房1宿210万日元！）
- 日本最贵的公寓（“六本木高级住宅”价格为9亿8,000万日元！）
- 日本最贵的面条（东京的日本料理店“橘松茶寮”的面条一碗5,000日元）
- 日本最高的塔（“东京天空树”为634m。世界第2名）



- 日本最高的山（跨越静冈县和山梨县的活火山“富士山”标高3,775m。）
- 日本最贵的车（雷克萨斯“LS600hL”的价格为15,954,000日元。）
- 日本最长的瀑布（富山县的“芦峯瀑布”落差为500m。）
- 日本最高的楼（大阪府的超高层建筑“阿部野 Harukas”的高度为300m。）



- 日本最长的国道（连接从东京都到青森县的“国道4号线”，总长889.4km）
- 日本最长的商店街（大阪府的“天神桥筋商店街”2.6km、共有600多个店铺）
- 日本最长的隧道（连接北海道和青森的“青函隧道”全长53.850m。）
- 日本最长的桥（“透明桥”的道路有一半是水底隧道，全长4,384m。）
- 日本最长的川（流淌在新泻县和长野县的“信浓川”，全长367km。）



- 日本最长寿的县（长野县的平均寿命：男性 80.88 岁、女性 87.18 岁。）
- 日本最有钱的人（“优衣库” 柳井正的资产达到 1 兆 8,419 亿日元。）
- 日本树龄最长的樱树（山梨县实相寺境内的“神代樱树” 树龄 2,000 年）
- 日本最灵的风水宝地（神社的总寺院“伊势神宫”，皇室的土地神祭奠在此）

鬱



- 日本最难的汉字（常用汉字 2,136 文字中、最难的是“鬱（忧）”共 29 画。）
- 日本最难的资格（法官·检察官·律师的必经之路“司法考试”）
- 日本最难的大学（“东京大学”的考生有 60 万人、理科 3 类的入学率为 0.01%。）
- 日本最有名的人（天皇陛下：今上天皇为第 125 代）
- 日本规模最大的花火大会（每年 8 月 15 日长野县“諏訪湖花火大会”放 4 万发。）



- 日本最安全的县（秋田县的犯罪率为 0.529%、“大阪府”为 2.059%。）
- 日本最冷的地方（北海道旭川市在 1902 年的记录是 -41.0℃。）
- 日本最甜的点心（长崎县的有名点心“蜜糖蛋糕”。）
- 日本最古的建筑（奈良县的“法隆寺”607 年建立。是世界最古的木制建筑。）
- 日本最热的地方（高知县四万十市在 2013 年 8 月 12 日创下 41.0℃的记录。）
- 日本最深的湖（秋田县的“田泽湖”。水深为 423.4 米。）



- 日本最深的海（千叶县房总半島的伊豆·小笠原海沟为 9,780m、居世界第 5。）
- 日本最辣的食物（京都·祇園味幸的“黄金一味”辣的程度是通常的 10 倍。）
- 日本最快的新干线（东北新干线运行的“隼（はやぶさ）”最高时速为 320km。）
- 日本美人最多的县（三大美人县：博多·京都·秋田，那里的人对美容非常热心。）
- 日本最美的海（冲绳县波照间岛的“ニシ滨”的透明度是日本屈指的。）

日本全国的温泉名所 10 选



热海（静冈县）德川家康也泡过的温泉



伊东（静冈县）可同时看海和享受温泉



鬼怒川（栃木县）美丽的溪谷和被热气围绕的疗愈宝地



汤河原（神奈川县）建议周末旅行去的温泉美食街



草津（群馬县）声誉很高的有名温泉让您身心得到疗愈



南纪白滨（和歌山县）在温泉可享受体验海外海滩的氛围



别府（大分县）市内随处都有温泉，是九州的温泉都市。



有马（兵库县）大地赐予的温泉和四季料理是此地的骄傲。



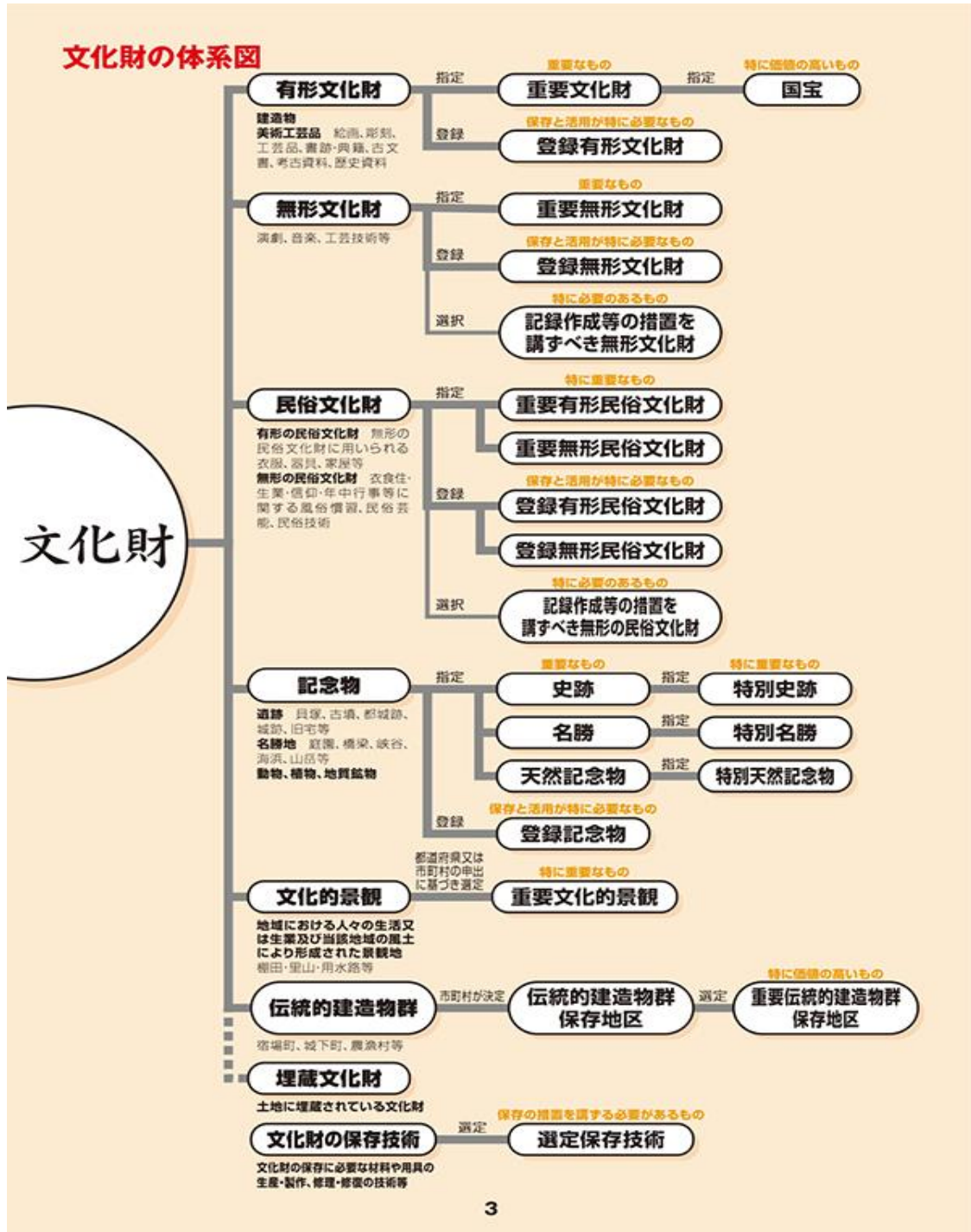
定山溪（北海道）屋外活动和温泉都可体验的人气温泉。



道后（爱媛县）漫步在四国有名的历史温泉街，体会文学气息吧。

4. 日本の世界遺産

“文化财产”在历史中诞生，被保护和培育，是国民珍贵的财产。国家以文化财产保护法为基础，将重要的名所指定、选定、登录为国宝、重要文化财产、历史古迹、名胜、天然纪念等。并将具有代表国家价值的推荐给“联合国教育科学文化组织”积极推进世界文化遗产的登录。



日本の世界遺産一覧（文化庁） 日本の世界文化遺産（地図）（287KB）

https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkazai/shokai/sekai_isan/ichiran/



No.	世界遺産名	所在地	記載年	区分
1	法隆寺地域の佛教建築物 	奈良県	1993年	文化
2	姫路城 	兵庫県	1993年	文化

3	<p>屋久岛</p> 	鹿儿岛县	1993 年	自然
4	<p>白神山地</p> 	青森县 · 秋田县	1993 年	自然
5	<p>古都京都的文化财产</p> 	京都府 · 滋贺县	1994 年	文化
6	<p>白川乡 · 五个山的合掌集落</p> 	岐阜县 · 富山县	1995 年	文化
7	<p>原爆遗址</p> 	广岛县	1996 年	文化

8	<p>严岛神社</p> 	广岛县	1996 年	文化
9	<p>古都奈良的文化财产</p> 	奈良县	1998 年	文化
10	<p>日光社寺</p> 	栃木县	1999 年	文化
11	<p>琉球王国遺産群</p> 	冲绳县	2000 年	文化
12	<p>纪伊山地的灵场和参拜道</p> 	三重县 · 奈良县 · 和歌山县	2004 年	文化

13	<p>知床</p> 				
14	<p>石见银山遗址和文化景观</p> 				
15	<p>小笠原诸岛</p> 				
16	<p>平泉佛国净土建筑庭园 古学的遗址群</p> 	考			
17	<p>富士山</p> 				

北海道

2005 年

自然

岛根县

2007 年

文化

东京都

2011 年

自然

岩手县

2011 年

文化

山梨县 ·
静冈县

2013 年

文化

18	<p>富冈制线场和丝绸产业遗址</p> 	群马县	2014 年	文化
19	<p>明治产业革命遗产 铁・制钢、造船、煤炭产业</p> 	福冈县・ 佐贺县・ 长崎县・ 熊本県・ 鹿儿岛 县・山口 县・岩手 县・静岡 县	2015 年	文化
20	<p>对近代建筑运动的显著贡献</p> 	东京都	2016 年	文化
21	<p>神宿岛宗像・冲之岛遗产群</p> 	福冈县	2017 年	文化

22	<p>长崎天草地方的基督教遗产</p> 	长崎县・ 熊本县	2018 年	文化
23	<p>百舌鳥・古市古坟群</p> 	大阪府	2019 年	文化
24	<p>奄美大岛、德之岛、 冲绳岛北部及西表岛</p> 	鹿儿岛县 ・冲绳县	2021 年	自然
25	<p>北海道・北东北的线文遗址群</p> 	北海道・ 青森县・ 岩手县・ 秋田县	2021 年	文化

5. 环境保护～世界和日本

https://shizen-hatch.net/2020/01/10/environmental_protection/

关于地球的重大课题：

地球温暖化，对臭氧层的破坏，酸性雨，热带森林的减少，沙漠化在这五大课题中影响最大，而且已经发展到地球规模的是“地球温暖化”。在世界引起各种问题（例如下表：海面上升，对生态系的影响，健康受害，异常气象的增加，对农作物等的影响）。出典：经济产业省自然能源厅 环境省

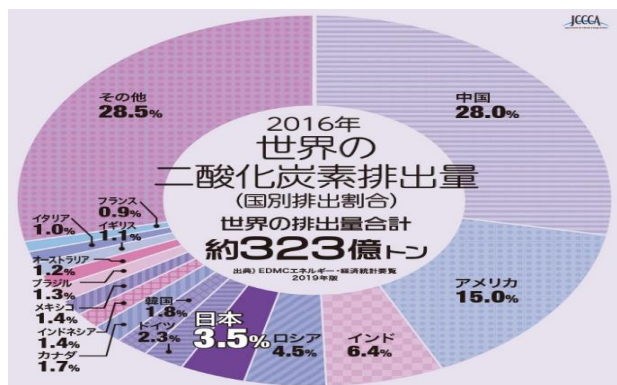
◎地球温暖化の影響

海面の上昇	海水が熱で膨張したり南極やグリーンランドの氷河が融けたりし、海面の水位が上昇する。
生態系への影響	現在絶滅の危機にさらされている生物は、ますます追いつめられ、さらに絶滅に近づく。
健康被害	マラリアなどにかかりやすくなる地域が広がる。
異常気象の増加	極端な高温や熱波、大雨などの異常気象がふえる。また、沙漠化が進んでいる地域はさらに乾燥しやすくなる。
農作物などへの影響	気候の変化に加えて害虫の増加で穀物の生産が大幅に減少し、世界的に深刻な食糧難をまねくおそれがある。

国外地球温暖化的现状和对策

以下图为例，先进国家排出大量的二氧化碳。随着温室气体的增加，地球温暖化已经成为国际性问题。因此1900年代的后半期举行国际会议，在世界各国实行对策。

出典：全国地球温暖化防止活动推进中心 世界的二氧化碳排出量(2016)



作为对策，国联加盟国在“国联气候变动规定条约”下实行地球温暖化对策。首先 1992 年采纳了“国联气候变动规定条约”，然后在 1994 年生效。

- 最终目的⇒大气温室气体浓度的安定化。
- 全缔约国的义务⇒温室气体消减计划的制定实施、公布排出量实绩。
- 先进国的追加义务⇒为发展中国家提供资金和推进技术转移。

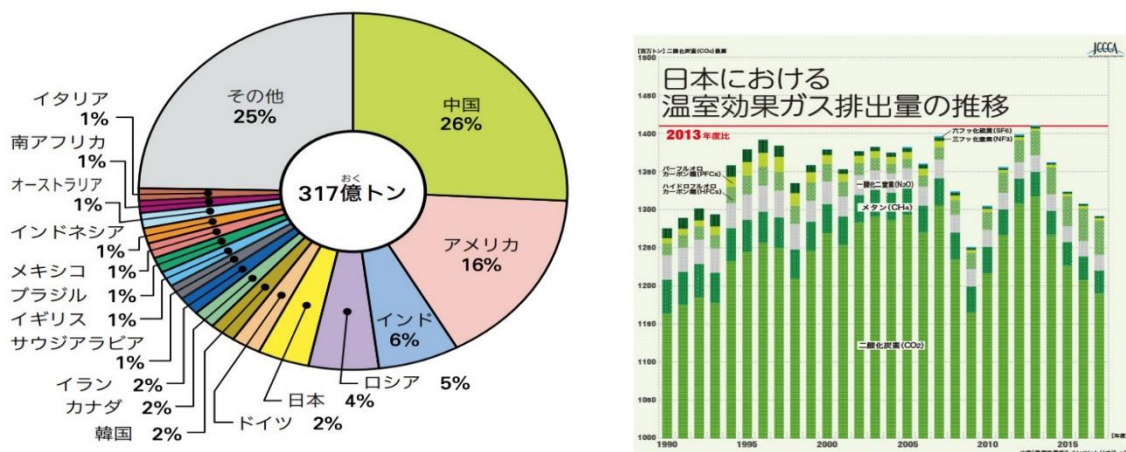
地球环境问题对策-产业技术环境省

75 个国家商定在 2050 年要达到“温室气体实质排出零”。其中主要的发表如下。

- 法国发表与违反巴黎协定的国家不缔结贸易协定。
- 德国约定在 2050 年以前达成碳中和。（“碳中和”是指在人为活动中排出的二氧化碳和吸收的二氧化碳同量。）
- 印度约定在 2022 年以前将再生可能能源的发电能力增强到 175GW。并扩大 450GW。
- EU 发表将时期预算的 25%以上用于和气候有关的活动。
- 巴基斯坦发表在今后的 5 年里植树 100 亿棵以上。

日本地球温暖化对策的现状和今后

在图 2 介绍了中国的二氧化碳排出量。日本二氧化碳的排出量在世界居第 5 名，现状同样严重。



左图 6：世界二氧化碳排出量(2012 年)

右图 7：日本温室气体排出量的推移（1990~2017 年度）

今后的对策：

环境省的具体对策如下（3 例）

建筑物・住宅的节能化：

通过建筑物・住宅的节能化，可以减少温室气体。将墙壁建成高效断热式，窗户制成双层，使室内保持一定温度，以减少空调等冷暖设备的使用。此外，还可以推进住宅的一律电气化，在房顶设置太阳能发电板以达到自家发电和满足储存电池的充电等，实现不使用化石燃料的能源系统。



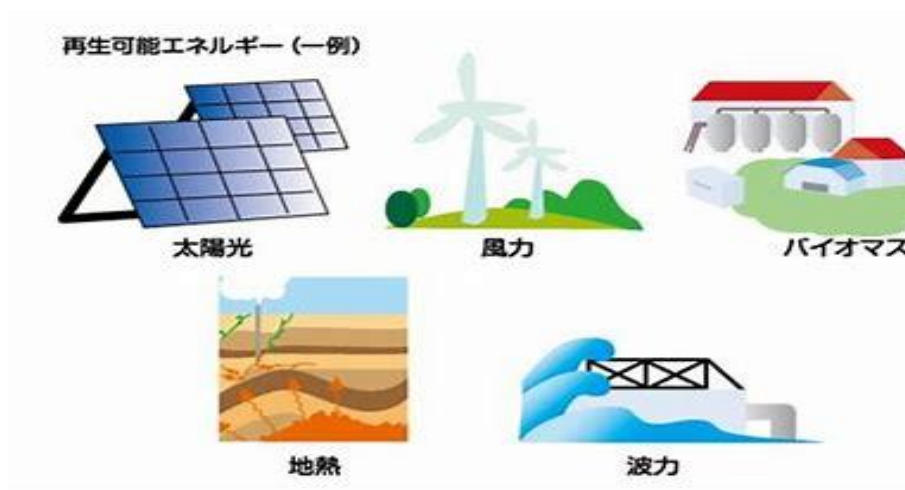
在下一代普及电气汽车

电气汽车（EV）不使用化石燃料，普及用储存电池的电气跑路的汽车是很重要的。目前，“车辆价格高昂”或“充一次电跑的距离太短”等理由使电气汽车没有普及。今后期待技术得到革新，实现低价格和高效率。



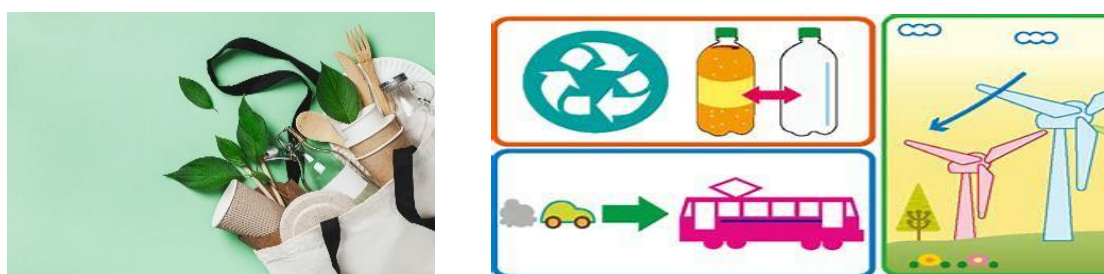
最大限度地引进再生可能能源

目前正在引进太阳能发电以及风力发电等再生可能能源。2012年的FIT制度开始以后，在各个场所都能看到太阳能发电所以及风力发电所。日本政府面向再生可能能源的主力电源化采取行动，今后可以期待大规模的引进。



环保活动 12 选 为了保护地球，我们在生活中可以做到的

<https://myethicalchoice.com/journal/climate-change/eco-friendly/>



环保是“环境保护”（ecology）的缩写，本来是生态学上使用的术语。近年从此引出的“环保”意味着与自然调和、爱护自然环境、有益于环境等。现在，以地球温暖化为首的环境问题更加严重，“环保”一词也就更受到人们的瞩目。在此介绍日常生活中为环保可以实行的 12 个建议。

家庭环保活动

① 减少废弃食材



全日本的废弃食材有 612 万吨，其中 40% 来自家庭。废弃食材不但让人感到“扔了可惜”，而且出于环保的观点，用在食材上的水和土地以及能源等资源也非常浪费。所以我们要留意尽量减少废弃食材。不但要将食材吃完，还要努力不买不需要或用不完的食材。为了减少废弃食材，维护环保生活，让我们开始减少不必要的消费吧。

② 增加自然饮食



也就是增加来自大自然的饮食。因为来自动物的饮食会加重环境的负担，不够环保。牛肉是加重环境负担的食品，生产 1 公斤牛排需要水 1 万 5000 毫升～2 万毫升。猪肉和鸡肉也比来自植物的饮食环境负担高。所以环保活动要减少来自动物的饮食，大豆等原材料的代替肉也是不错的选择。

③ 减少乳制品

理由与②一样，因为牲畜产业的环境负担重，在生成乳制品的过程中要投入大量的资源。作为具体的环保活动，可以让豆浆和杏仁奶来代替牛奶。

日常能做到环保活动

④ 回收衣服

制造衣服的原材料棉麻等，都需要大量的资源。所以为了减少对环境的负担，不要不断地供应原料，而要将已有的衣服再利用“回收衣服”。

⑤ 活用“共享软件”



从地球资源合理化的观点出发，比起大家各有自己的车，还不如将已有的车活用，提高汽车的利用率就不需要不断地制造汽车，浪费资源了。因此已有的东西可以积极利用“共享软件”开展环保活动。例如雨伞和汽车就可利用“アイカサ（合用傘）”“Anyca”等软件。也可以活用“メルカリ（Mercari）”等自由市场出品的资源进行再利用。

带在身上的环保活动

⑥ 自己的水壶·水杯·筷子



如果随身携带自己的水壶，根据需要加水的话，就可以不用塑料瓶的饮料，减少塑料垃圾。带自己的水杯同样可以减少塑料容器和纸杯子。如果利用“mymizu”软件，可以得到“加水地点”的信息，非常方便。带着“自己的筷子”就可以不用一次性筷子，同时还能环保做贡献。

⑦ 带上自己的环保口袋

现在买东西的塑料袋开始收费，这不但在经济上是个负担，也对环境不利。所以我们带上自己喜欢的环保口袋，心情愉快地去购物吧。

消费上的环保活动

⑧ 买衣服时要考虑回收衣服



购买回收衣服时不需要使用新的资源，是应该提倡的环保活动。它比起考虑到环境制造的新衣服更环保。还有回收衣服有些样式非常新颖，是值得尝试的。

⑨ 购买时考虑到是否可以“长用”

要制作新物品就需要水和能源等。有利于环境的是利用现有物品。在消费上“长时间使用”等于不轻易购买新的物品，是非常环保的做法。在购物时不是便宜就买，而是以“长用”为标准，用坏时可以修理也是选择品牌时应注意的。

⑩ 使用非塑料制品



我们要购买使用非塑料制品。因为塑料来自石油，在开采和废弃时都会产生温室气体，危害环境。此外塑料中含有的BPA等成分对健康有害，所以考虑到地球和自己的健康，应该积极选择非塑料制品的生活。

⑪ 计量购买或利用自由市场

制造和废弃塑料包装容器时都要产生温室气体。为了避免使用这些包装，建议利用自由市场和计量购买。

⑫ 购买有机食品



有机食品有益于健康，对土壤的健康同样有益。如果土壤被化学农药污染，其成分早晚会流入河川和大海，影响到整个地球。为了避免这种恶性循环，购买有机食品和有机棉的商品本身就是环保活动。
