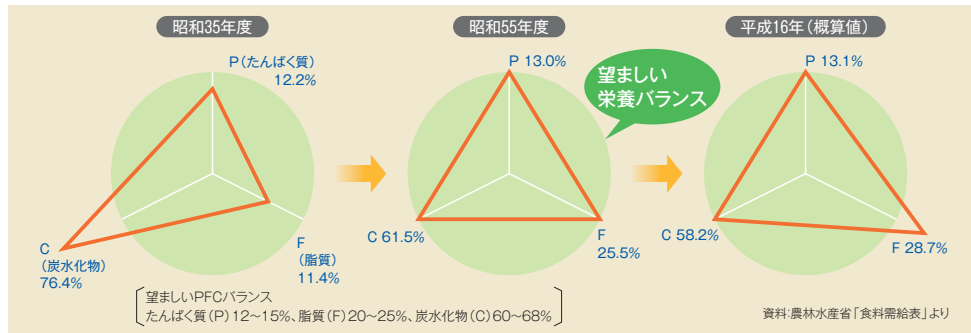


## 今なぜ「富山型食生活」が必要か？

私たちの食生活は、日本の伝統的食生活パターンである「ごはん」を中心に、大豆、野菜、魚など身近で生産される素材を用い、しょうゆ、みそ、だしなどで味付けされた副食を組み合わせたものが典型的でした。このようなパターンに畜産物などが加わり、昭和50年頃には、栄養バランスが整った健康で豊かな食生活が実現しました。

しかし、その後は、お米の消費が減少する一方で、脂肪の摂取が年々増加するなど栄養バランスの崩れが見られ、最近では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者が多くみられ、生活習慣病の増加も大きな課題となっています。

そこで、富山県では、“富山らしさ”を出しながら、美味しい米、新鮮な魚介、野菜などの旬の地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い「富山型食生活」を県民の皆様実践いただけるよう、(社)富山県栄養士会の協力を得て富山型食生活モデルメニュー（献立表・レシピ集）を作成しました。



## 「富山型食生活」のポイントとは？

富山型食生活の大きな狙いは「栄養バランスの改善」です。その達成にあたって、「旬の地場産食材の活用」を図ることで地域の農林水産業を活性化していくとともに、「優れた食文化の継承・創造」を通じて、県民の皆さまに地域への愛着を深めていただくことを願っています。

さらに、三世同居世帯が多いなどの富山県の特徴を活かし、「家族そろった食事」を通じて、(1)ゆっくり時間をかけて適量食べることや、(2)よく噛んで消化・吸収などを促すこと、そして(3)挨拶と楽しい会話によって、食に対する感謝の念や豊かな人間性を育むことにつながっていくことを期待しています。

**コンセプト1**

**栄養バランスの改善**

- 望ましいPFCバランス(ごはん食を中心に)
- カルシウム・鉄等の十分な摂取
- 十分な食物繊維の摂取(野菜料理など)
- 抗酸化性食品の摂取(野菜・果実・魚など)

**コンセプト2**

**旬の地場産食材の活用**

- 富山ならではの高品質で新鮮な食材の活用

**コンセプト3**

**優れた食文化の継承・創造**

- 伝統的な食文化などに秘められた工夫を活かす

+

**コンセプト4**

**家族そろった食事**

- ゆっくり時間をかけて！(適量)
- よく噛んで！
- 挨拶と楽しい会話！

## いっぱいあるよ!とやまの旬の食材

富山県は、3000m級の立山連峰から、天然のいけすと呼ばれる水深1000mを超える富山湾まで、その高低差4000mにおよぶ全国的にも珍しい地形です。海・野・山にまたがるその多様な地形から、数々の特産物が生み出されています。

### 全国トップクラスの米どころ

富山県では、豊かな水と水田を活かして、稲作を中心とした農業が営まれています。県を代表する「コシヒカリ」の品質・食味は、全国でもトップクラスの評価を得ています。また、最近では、富山のオリジナル品種として「てんたかく」も市場に普及し、上々の評価を得ています。

### 新鮮で逸品ぞろいの野菜・果実

野菜・果実は、地域的に点在する形で数多くの種類が生産され、白ねぎ、日本なしなどは、県外にも流通・販売されています。新たに育成した県オリジナルの白ねぎ品種「ねぎたん」は、葉先まで柔らかく、辛味が少なく甘味が強いつ徴があるほか、「富山トマト」は糖度が高く実がしっかりしており、「呉羽なし」の代名詞とも言える品種「幸水」は果汁が豊富で甘味が強く、人気が高いです。

### 富山といえば“きとぎと”のお魚

富山湾は「天然のいけす」と呼ばれる好漁場です。ホタルイカ、ブリ、シロエビ、ペニズワイガニを始め多種多様な魚介類が水揚げされ、定置網を活かして高鮮度であることも特徴です。特に、ホタルイカやシロエビは全国的にも大変珍しく、富山にはこれらを用いた郷土料理（ホタルイカの酢味噌和えなど）もたくさんあります。

### “春・夏”は多種多彩な新鮮食材

富山では、春から夏にかけて、ハウレンソウやこまつななどの葉菜類、きゅうり、トマト、スイカなどの果菜類、日本なしなどの果実といった数多くの地場産品が生産・流通します。

また、魚介類では、春先のホタルイカの水揚げに始まり、これに続いてシロエビやアジ・サバ、スルメイカなど様々な魚種が漁獲されます。

このように、春から夏にかけては、多種多彩な地場産品が旬の時期をむかえ、直売所やインショップなどに足を運び、朝どれの新鮮食材を探すのも楽しい季節です。

■ 野菜がとれる時期 ■ 野菜がさかんにとれる時期  
■ 果実がとれる時期 ■ 魚介類がとれる時期

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
きゅうり												
ピーマン												
ほうれんそう												
こまつな												
だいこん												
かぶ												
白ねぎ												
キャベツ												
トマト												
さといも												
はくさい												
だいず												
なし												
りんご												
かき												
ホタルイカ												
シロエビ												
フクラギ												
ブリ												
アジ												
スルメイカ												
サケ												

