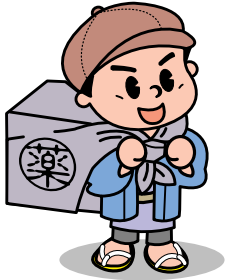




食事バランスガイドってなあに？

食事バランスガイドは、

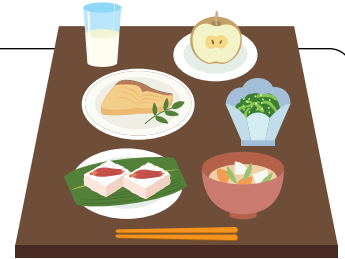
1日にとる料理の「組み合わせ」と「おおよその量」をイラストで示し、「何を」「どのくらい」食べたらよいか一目で分かる食事の目安です。



料理の数え方の単位は、**つ(SV)**です。

「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示しています。

料理例を参考に1つ2つと指折り数えて何をいくつつ食べたか確認しましょう。



1日分

この表は、**一般成人1日の摂取量**（基本形）の目安です。

5~7 **主食**（ごはん、パン、麺）
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 **副菜**（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 **主菜**（肉、魚、卵、大豆料理）
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 **牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 **果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = = = = =
ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = = 2つ分 = = = =
ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

1つ分 = = = = = = = =
野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンテ

2つ分 = = = =
野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 = = = = 2つ分 = = = =
冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = = = =
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = = = = = 2つ分 = =
牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

1つ分 = = = = = = =
みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

- 一般成人1日の摂取量(基本形)は、エネルギーが2,200±200kcalです。
- 摂取量は、性別、年齢、身体活動のレベルによって異なりますので、まずは、自分に合った摂取量をチェック表(3ページ)を使って把握してください。



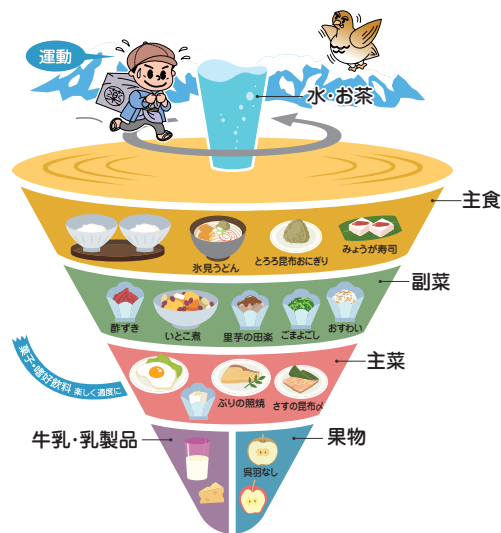
写真の郷土料理のうち、日頃あなたは何種類の料理を食べていますか？
普段の自分の食事から、「**富山人**」度をチェックしてみましょう。
(「富山人」度とは、どれだけ食生活に富山の食材や郷土料理を取り入れているかを示しています。)



望ましい食生活は、きれいな**コマ**の形をしています。
日頃の食事内容を当てはめて、あなたの栄養バランスを確認しましょう。

コマとは、

食事バランスガイドでは、コマの形で1日の食事の量を示します。朝食を抜いたり、外食が続き野菜が不足したりすると、栄養のバランスが崩れコマが倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう。



富山の食材を使った料理や郷土料理



みょうが寿司
(2切で主食1つ)



大門そうめん
(主食1つ)



ます寿司
(主食1つ、主菜1つ)



とろろ昆布おにぎり
(主食1つ)



氷見うどん
(主食2つ)



いもがいもち
(主食1つ、副菜1つ)



利賀そば
(主食2つ)



かんもりの
あんかけ(副菜1つ)



酢ずき
(副菜1つ)



いとこ煮
(副菜2つ)



かぶらごき
(副菜1つ)



かわとりの
白和え(副菜1つ)



山菜の昆布
(副菜1つ)



みそっこ
(おこし)(副菜1つ)



おすわい
(副菜1つ)



ごまよごし
(副菜1つ)



にしんの昆布
巻き(副菜1つ)



つぼ煮
(副菜1つ)



かぶら寿司
(副菜1つ、主菜1つ)



里芋の田楽
(副菜1つ)



ほたるかの酢味噌和え
(副菜1つ、主菜1つ)



ふりの照り焼き
(主菜2つ)



白えびのかき揚げ
(副菜1つ、主菜2つ)



たらの子付け
(主菜2つ)



ぶり大根(アrawake)
(副菜2つ、主菜2つ)



さすの昆布
(主菜1つ)



棒だらの甘煮
(主菜2つ)



パイの煮付け
(主菜2つ)

※ □ 枠は複合料理

answer!
クイズで
アンサー!

0~5種類 もっと目指そう富山人
6~15種類 平均的な富山人
16~25種類 かなりの富山人
26~30種類 生粋の富山人



かぶす汁
(主菜2つ)



たら汁
(主菜2つ)



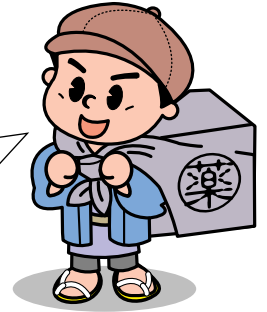
食事バランスガイドはどうやって活用するの？

食事バランスガイドを活用するときは、

年齢や性別、身体活動のレベルに応じて、各料理区分ごとの摂取量の目安【つ(SV)】を知りましょう。

食事バランスガイドでは、料理や食品を**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つに大きく分けています。

摂取量は**年齢や性別**、**身体活動**によって違います。下の表で自分の目安をチェックしましょう。



1日に必要な食事の目安量(チェック表)

男 性	●6～9歳 ●70歳以上	●10～11歳 ●12～69歳で 身体活動量が『低い』	●12～69歳で 身体活動量が『ふつう』以上
女 性	●6～9歳 ●10～69歳で 身体活動量が『低い』 ●70歳以上	●10～69歳で 身体活動量が『ふつう』以上	
主 食	4～5つ	5～7つ	7～8つ
副 菜	5～6つ		6～7つ
主 菜	3～4つ	3～5つ	4～6つ
牛乳・乳製品	2つ		2～3つ
果 物	2つ		2～3つ
エネルギー	1800±200kcal	2200±200kcal	2600±200kcal

● 食事バランスガイドは、病気になる前の一次予防を目的に作成されたものなので、糖尿病、高血圧など、病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、そちらの指導に従ってください。

《身体活動のレベル》

『低 い』:1日のほとんどの時間がデスクワークなど座った姿勢。

『ふつう』:座ってする仕事を中心でも、歩行や軽いスポーツなどを1日5時間程度は行う。

(さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。)

《肥満ぎみの場合》

体重の変化を見ながら適宜、エネルギー量を1ランク下げるなどの工夫が必要です。

《子供向け牛乳・乳製品の目安》

成長期に特に必要なカルシウムを十分取るためにも、牛乳・乳製品の目安量は少し幅を持たせて1日2～3つ(SV)にするのが適当です。



check!
クイズで
チェック!

どんな料理を**副菜**、**主菜**というのでしょうか？

料理の種類は5つです。主食と副菜と主菜を組み合わせ、牛乳・乳製品や果物も不足しないよう、朝・昼・夕ともバランスのよい食事をとりましょう。



牛乳・乳製品

【主にカルシウムを含む】

毎日欠かさずカルシウムを補給しましょう。

主菜

【主に体をつくる(血や肉となる)たんぱく質を多く含む】

魚・肉・卵・大豆製品のおかず

夕食にかたよらず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

主食

【力のもととなる炭水化物を多く含む】

ごはん、パン、めん類

毎食しっかり食べましょう。

果物

楽しみながらビタミンを補給しましょう。

副菜

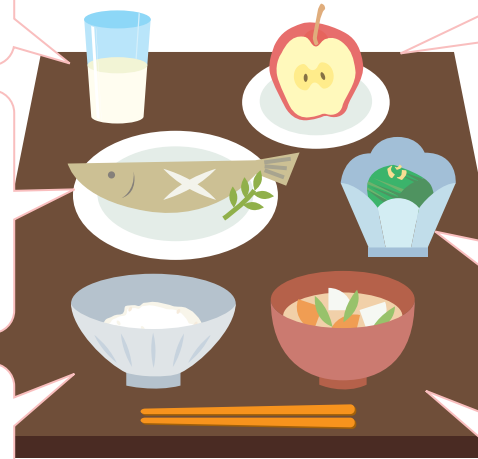
【主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む】

野菜・きのこ・海藻のおかず

旬の野菜をたっぷりと様々な調理で美味しく食べましょう。

副菜

汁物は具たくさんにして天然だしで美味しく減塩しましょう。



コラム

コマのヒモってなあに？

菓子や嗜好飲料のことで。

楽しく適度にとりましょう！

とりすぎるとコマがきれいに回りません。

Q.菓子パンは主食に入るのですか？

メロンパンなどの菓子パンは、砂糖を多く使用しています。それだけで食べることが多いため、お菓子として扱うのが適切です。

同じパンでも食パンやロールパンは炭水化物が中心で、他の料理と一緒に食べることが多いので主食として扱います。



Q.野菜ジュース(100%)、果汁100%ジュースは、副菜や果物としてカウントできますか？

飲んだ重量の半分として考えます(ジュース200g→100g)。手軽にとることができるのですが、生の果物や野菜に比べてビタミンや食物繊維が少ないうえ、エネルギーの過剰摂取につながりやすいので、補助的なものとして考えてください。

Q.菓子や嗜好飲料がコマの“ヒモ”で表現されていますが、お酒やお菓子はどの程度まで食べてもいいのですか？

お酒やお菓子は楽しみとしては大切ですが、栄養素だけを考えれば必ずしもとらなくてもいいものです。推奨量は示していませんが1日200kcal程度が目安になります。

【200kcalの目安】



※このエネルギーは目安です。詳しくは食品についている栄養成分表示で確認しましょう。

answer!

クイズで アンサー!

副菜とは、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。主菜とは、たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理です。



1日の献立を考えるときには…

年齢や性別、身体活動のレベルに応じて、**主食+副菜+主菜**を組み合わせましょう。

成人一般の1日の食事例を紹介します。

朝・昼・夕、3食のエネルギー量の合計が**2,200kcal±200kcal**程度になるように献立を考えています。
(1日の目安量: **主食**5~7つ、**副菜**5~6つ、**主菜**3~5つ、**牛乳・乳製品**2つ、**果物**2つ)

ポイント1 (主食)



朝食には脳にエネルギー(ブドウ糖)を供給するため、ご飯をしっかり食べることで「とろろ昆布おにぎり」(**主食**:2つ)にしています。昼食、夕食にも**主食**をそれぞれ2つずつ取り入れて、ご飯を中心にエネルギー源を確保しています。

ポイント2 (副菜)



副菜1つは小鉢1皿(70g)が目安です。5皿程度で1日の野菜の摂取目標350gとなります。「ごまよごし」「貝だくさんすり身汁」「シーフードカレー」など、食事ごとに野菜が入った料理を積極的に組み合わせて1日に6つ摂取しています。

ポイント3 (主菜)

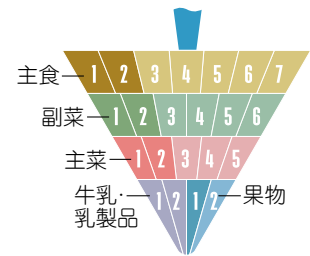


主菜は、朝の小さな卵焼きでも1つになるので、1日当たり3~5つ程度に収めるよう心がけが必要です。1日の目安量を参考に、とりすぎないようにしましょう。



朝食

- とろろ昆布おにぎり… **主食 2**
- 卵焼き …… **主菜 1**
- ごまよごし …… **副菜 1**
- 貝だくさんすり身汁… **副菜 1** **主菜 1**
- 果物(りんご) …… **果物 1**



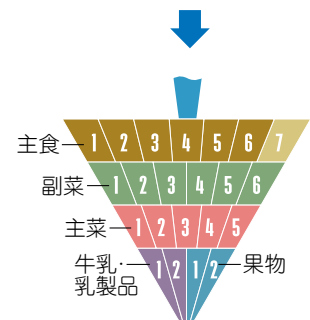
昼食

- とやま風シーフードカレー … **主食 2** **副菜 1** **主菜 1**
- サラダ …… **副菜 1**
- いちじくのヨーグルトかけ …… **牛乳・乳製品 1** **果物 1**



夕食

- ごはん …… **主食 2**
- 豚肉の薬膳あんかけ … **副菜 0.5** **主菜 2**
- 里芋グラタン …… **副菜 1** **牛乳・乳製品 1**
- きゅうりとかきの酢の物 …… **副菜 0.5**
- かぶらの浅漬



料理撮影協力: 食のコンサルタント・ブーケ



カレーライスなどの料理は、**主食、副菜、主菜**のどれに入りますか？

1日分の栄養量	
エネルギー	2,035kcal
たんぱく質	74.7g
脂質	50.7g
炭水化物	332.1g
食塩	9.9g



料理の**食材の量**とつ(SV)の関係を下の料理例で知りましょう。
(これらは県産食材を使った料理例です)

副菜:1つ 主菜:1つ

貝だくさんすり身汁



【材料】(4人分)
すり身 …… 120g
大根 …… 120g
ごぼう …… 1/2本
豆腐 …… 1/3丁
板こんにゃく …… 1/8枚
味噌 …… 大さじ2
白ねぎ …… 1本
だし汁 …… カップ3

【作り方】

- ①大根は皮をむき、いちょう切りにする。
- ②ごぼうは皮をこそげ取り、ささがきにして水にさらす。
- ③板こんにゃくは厚さ半分に切り、ゆで、ザルに上げる。
- ④白ねぎは5mm厚さの小口切りにする。
- ⑤だし汁を煮立て、大根、ごぼうを柔らかくなるまで煮、こんにゃくを加えて、再び沸騰したところですり身をスプーンで丸めながら入れ甘みが出るまで中火で煮る。
- ⑥煮立ったら味噌を溶き入れ、白ねぎを加える。

副菜:1つ 牛乳・乳製品:1つ

里芋グラタン



【材料】(4人分)
里芋 …… 中5個
しめじ …… 1/2袋
えのき …… 1/2袋
ベーコン …… 2枚
牛乳 …… 120ml
とろけるチーズ …… 40g
塩 …… 小さじ1/2
胡椒 …… 少々
パセリ …… 少々

【作り方】

- ①里芋は皮付きのままゆで、皮をむき、8mm厚さに輪切りにする。
- ②しめじは小房に分け、えのきは2つに切る。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンにベーコンを半量を入れて火にかけ、里芋を入れ、牛乳を少しずつ加えて中火で煮る。
- ⑤④にしめじとえのきを加え、火を通す。
- ⑥とろみが付いたらグラタン皿に入れ、残りのベーコンとチーズをのせ、オーブンでキツネ色に焼き上げます。

主食:2つ 副菜:1つ 主菜:1つ

とやま風シーフードカレー



【材料】(4人分)
ご飯 …… 4杯
するめいか …… 1杯
ふくらぎ(切り身) …… 小2切れ
みりん …… 大さじ1
醤油 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1
片栗粉 …… 少々
干し白えび …… 中12匹
白ねぎ …… 2本
人参 …… 1/3本
カレールー …… 1/2箱
サラダ油 …… 大さじ1と1/2

【作り方】

- ①するめいかは5mm幅の輪切りにし、熱湯をかけておく。
- ②ふくらぎは一口大に切り、みりん、醤油、酒に漬け、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③干し白えびはひげを除き、熱湯をかけておく。
- ④白ねぎは1cmの斜め切り、人参は皮を除き、いちょう切りにする。
- ⑤サラダ油で材料を炒め柔らかくなったら、するめいか、白えびを加えて中火でしばらく煮、火を止めてカレールーを加える。
- ⑥揚げたふくらぎをトッピングする。

副菜:0.5つ 主菜:2つ

豚肉の薬膳あんかけ



【材料】(4人分)
豚肉(ヒレ) …… 60g×4枚
青ピーマン …… 1個
赤ピーマン …… 1/4個
黄ピーマン …… 1/4個
やまぶし茸 …… 1/2個
サラダ油 …… 大さじ1と1/2
らっきょ …… 小8個
くこの実 …… 大さじ1/2
生姜 …… 1片
醤油 …… 大さじ1と1/2
みりん …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ2

【作り方】

- ①青、赤、黄色ピーマンは2mm位の細切りにし、やまぶし茸は粗くほぐす。
- ②サラダ油で①の材料を炒める。
- ③らっきょは薄切り、くこの実は熱湯に通し、生姜は千切りにして②と合わせる。
- ④醤油、みりんを調味し、片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤豚肉は両面を十分に焼き、薬膳あんをかける。

answer!
クイズで
アンサー!

カレーライスなどの、ご飯も野菜も肉も入っている料理は、**主食**、**副菜**、**主菜**に分けて数えます。
上記のとやま風シーフードカレーでは、**主食**2つ(ご飯大盛り1杯分)、**副菜**1つ(貝の野菜で小鉢1皿)、**主菜**1つ(魚介全部で焼き魚半分程度)になります。



献立をつくる時には、富山の食材（米、

富山の地酒

立山の雪どけ水を使い醸造される富山の地酒は、日本各地に名をはせる逸品ぞろい。米どころの歴史が育んだ、深みある味わいです。



イカの黒作り

イカの身を細かく切り、イカスミ、肝臓を混ぜ合わせ熟成させたもので、塩辛の一種です。酒の肴に最適な富山県独特の珍味です。



やまぶしたけ

山伏が着る篠懸衣(すずかけころも)の胸の飾りに似ていることから、この名がつけました。県内では南砺市(旧利賀村)で菌床栽培されており、機能性の高いきのことして注目されています。



とやま牛

豊かな自然ときれいな水で育まれた、きめ細やかな舌ざわりと豊かな風味を堪能できる牛肉です。肉質が良く、ステーキやしゃぶしゃぶなどに最適な高級品です。



かんもち

富山県産「新大正もち」など良質なもち米をつきあげて板状にし、自然乾燥したもの。焼くと、さくさくした歯ざわりで人気の、ふるさと味のです。



とやまポーク

「こだわり」のえさと恵まれた環境で、生産者が真心を込めて愛情深く育てました。ジューシーでやわらかく、新鮮で安全な富山生まれの豚肉です。



昆布じめ

新鮮な魚介類や山菜などを昆布で挟み締めた料理。昆布の旨味が素材に移り、えもいわれぬ美味しさです。北前船の寄港地だった富山は、昆布消費量が全国トップクラス。昆布好きな富山ならではの味です。



ジャンボ西瓜

15~25kgにもなる日本一大きなすいかです。大きさに似合わず皮は薄く甘みたっぷり。さん儀の座布団を敷いて出荷されます。



かまぼこ

富山のかまぼこは、魚本来のソフトな食感と風味が特徴です。すり身を昆布で巻いた昆布巻きかまぼこや、鯛などをかたどった細工かまぼこ、最近では寿司風のかまぼこ等も登場しています。



富山干柿

南砺地方で栽培されている「三社柿」が原料で、甘みの強い風味豊かな干柿は、加賀三代藩主前田利常公も絶賛したと伝えられています。



かぶら寿司

冬、大かぶの間に寒ぶりや鯖を挟んで作ります。歯切れの良いかぶに魚の風味がなじみ、麴の甘みも合わさって深い味わいを生みます。



大かぶ

2kg以上に育つ大きなかぶ。香りが強く肉質も緻密であることから、千枚漬けやかぶら寿司の原料として用いられています。



ますの寿し

昔ながらの竹の曲げ物の器に、笹に包まれた美しい薄紅色のますの切り身が食欲を誘います。二百数十年にわたり受け継がれた秘伝の味です。



富山トマト

環境にやさしい減農薬で栽培した安全安心なトマトです。甘みが強く、しっかりした果実が特徴です。



魚、野菜など)や加工品を活かしましょう!

なし

県内約200haの栽培面積があり、約7割を優良品種「幸水」で占めています。特に呉羽なしは県外へも出荷され、甘くみずみずしい味が好評です。



さといも

柔らかく、粘りがあり、ほんのりと甘いので、煮物やみそ汁に最適です。古くから県内各地で栽培されています。



りんご

温暖な気候条件を生かし、樹上で十分に完熟させることができるため、甘くてジューシーな「ふじ」が収穫されています。



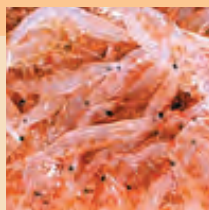
白ねぎ

県内全域で栽培されており、柔らかくて香り高く、鍋ものに最適です。県内のみならず中京市場へも多く出荷されています。富山の野菜の代表格です。



シロエビ

透き通った美しさから富山湾の宝石と呼ばれるシロエビ。漁業として成り立つほど獲れるのは富山湾だけで、口の中で甘くとろける刺身は、富山ならではの極上の味わいです。



大豆

富山の「エンレイ」はタンパク質やミネラル成分がバランスよく含まれており、豆腐用などとして全国的に高く評価されています。



ホタルイカ

春頃産卵のため海岸近くに集まってきます。青白い幻想的な光を放つホタルイカは、その姿から、「富山湾の神秘」と呼ばれています。



富山米

立山連峰の清らかな水と一粒ひと粒真心をこめて作られたコシヒカリ、てんたかく、てんこもりなどの富山米は、品質・食味ともにすぐれ、全国的に人気の高いブランド商品です。



ブリ

冬の雷鳴とともにやってくる富山湾の王者ブリ。定置網で漁獲される1本の重量は10kgもあり、刺身やブリ大根などでキトキトの味が楽しめます。



ベニズワイガニ

日本海の冬の味覚の代表。刺身や茹でた身の美味しさは格別で、上品な甘みがあるのが特徴です。



カラー

立山連峰を源とする清らかな水が、みずみずしいカラーを育てます。純白の花で日持ちも良く、市場でも高く評価されています。



キク

花色が鮮やかで日持ちの良い富山のキクは、市場からも高く評価されています。また「スプレーギク」の新品種も誕生しています。



啓翁桜(けいおうざくら)

中山間地の秋冷な気候を生かして、花色が濃く枝ぶりの良い切り枝が生産されています。温室を利用して1月から出荷され、一足早い春を楽しめます。



チューリップ

国産チューリップ球根の出荷量は日本一。可憐で多彩な品種を有し、春を告げる花畑は、雄大で見ごたえがあります。県花として、イメージアップにも貢献しています。





そのために、食材の旬を知りましょう!

	主な産地	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
【菜葉類】													
白ねぎ	富山市、氷見市他		出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期			
はくさい	高岡市、魚津市他							出荷時期	出荷時期	出荷時期			
キャベツ	射水市、入善町他		出荷時期	出荷時期	出荷時期			出荷時期	出荷時期				
ほうれんそう	富山市、高岡市他	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期			
こまつな	射水市、魚津市他		出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期
にら	南砺市、滑川市他			出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期				
みずな	高岡市、射水市他			出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期			
【果実類】													
きゅうり	富山市、入善町他	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期			
トマト	富山市、高岡市他		出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期			
なす	富山市、高岡市他			出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期				
えだまめ	富山市、射水市他				出荷時期	出荷時期	出荷時期						
【根菜類】													
だいこん	魚津市、富山市他		出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期			
中小かぶ	富山市、氷見市他		出荷時期					出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期		
【いも類】													
さといも	上市町、南砺市他						出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期	出荷時期		

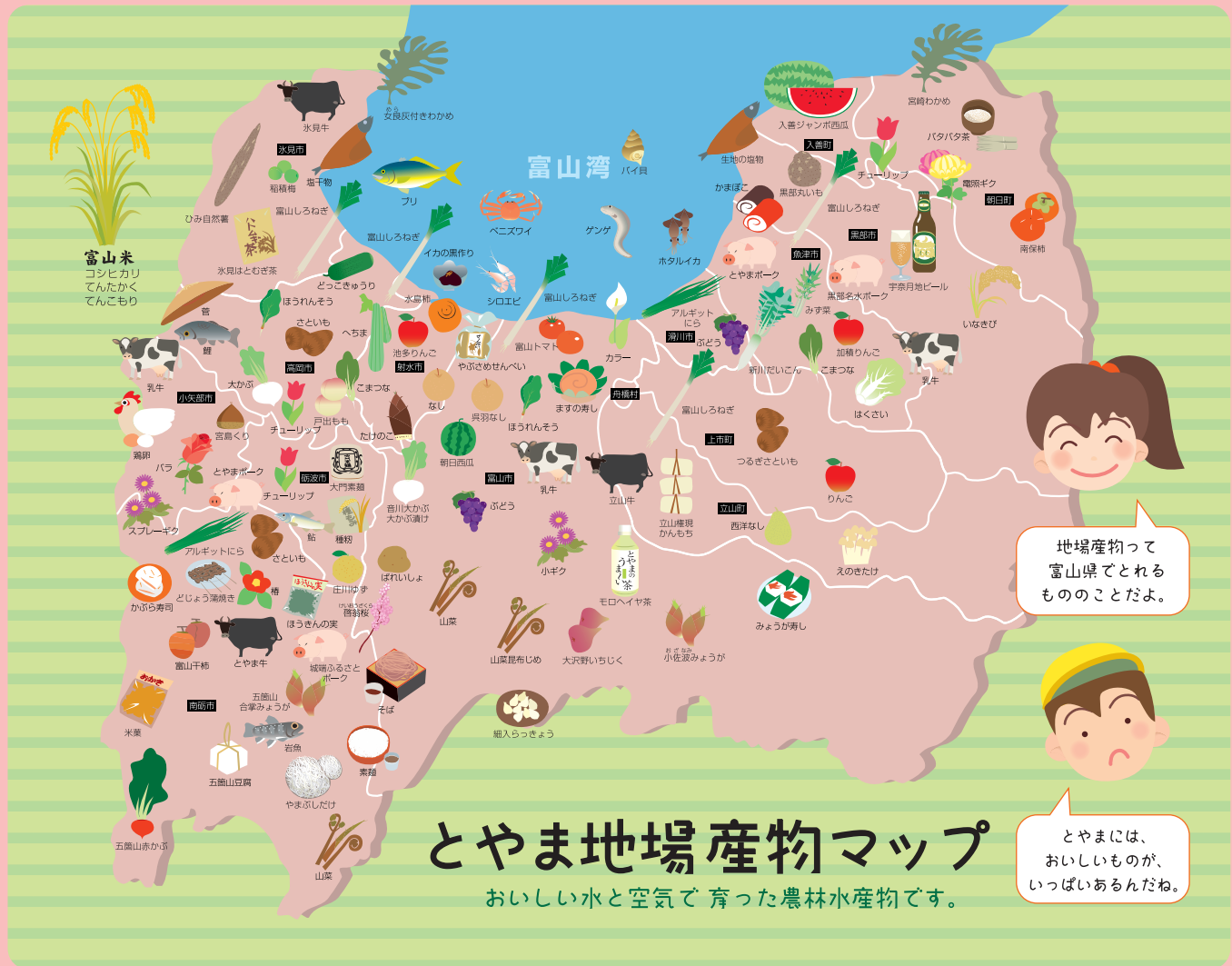
※出荷時期は、 ：出荷時期、 ：出荷盛期を表している。

	主な産地	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日本なし	富山市(呉羽)、射水市(小杉・大門)、魚津市、南砺市(城端)						幸水	豊水	(にいたか)新高				
かき	干し柿		出荷時期						(さんじゃ)三社(あんば柿)	三社(ころ柿)			出荷時期
	脱渋柿							(とねわせ)刀根早生	(ひらたたねなし)平核無				出荷時期
	甘柿							(みずしま)水島					出荷時期
りんご	魚津市、滑川市、上市町、富山市、高岡市、砺波市、南砺市、小矢部市、氷見市						つがるさんさ	こうたろう		ふじ			出荷時期
ぶどう	魚津市、滑川市、富山市(婦中)、砺波市						アーリースチューベン 安芸クイーン、巨峰等						出荷時期
もも	黒部市高岡市、立山町、入善町、朝日町						あかつき 川中島白桃等						出荷時期
うめ	氷見市、南砺市(井波)				(いなづみ)稲積	収穫は6月中旬、梅干等に加工され9月頃より販売							出荷時期
いちじく	富山市(大沢野)、氷見市						(ますい)樹井ドーフィン						出荷時期
ゆず	砺波市(庄川)							(在来品種)					出荷時期
西洋なし	立山町									ラ・フランス			出荷時期
ブルーベリー	氷見市、南砺市(城端)				アーリーブルー ブルーレイ等								出荷時期
ぎんなん	南砺市(福光)								(きゅうじゆ・きへい)久寿・喜平				出荷時期

※カレンダーは産地での販売期間を表しています。□の中の名前は県産くだもの品種名です。



まだまだあります、旬な食材!



地場産物って
富山県でとれる
ものことだよ。



とやまには、
おいしいものが、
いっぱいあるんだね。

とやま地場産物マップ

おいしい水と空気 で育った農林水産物です。

富山市	音川大かぶ、小かぶ、富山しろねぎ、だいこん、富山トマト、ほうれんそう、ばれいしょ、朝日西瓜、小佐波みょうが、細入らっきょう、千石豆、種粉、呉羽なし、大沢野いちじく、ぶどう、りんご、カラー、啓翁桜、小ギク、トルコキキョウ、乳牛、しいたけ、山菜、ぶなしめじ、シロエビ、ゲンゲ、ホタルイカ、大かぶ漬け、柿酢、そば、むぎころ、モロヘイヤせんべい、モロヘイヤ茶、梨ジャム、米粉アップルパイ、山菜昆布じめ、みょうが寿し、ますの寿し、かまぼこ
高岡市	ほうれんそう、どっこきゅうり、はくさい、なたね、小麦、大かぶ、さといも、りんご、戸出もも、チェーリップ、よしな、たけのこ、鯉、昆布じめ、昆布巻、越中はとむぎ茶、菅
魚津市	新川だいこん、はくさい、こまつな、みず菜、ミニとうがん、加積りんご、なし、ぶどう、ユリ、とやまポーク、ゲンゲ、バイ貝、かまぼこ
氷見市	氷見ハトムギ、富山しろねぎ、稻積梅、ひみ自然薯、みょうが、くり、りんご、いちじく、ブルーベリー、氷見牛、たけのこ、しいたけ、プリ、イワシ、塩干物、女良灰付きわかめ、地ビール、氷見のうどん、氷見はとむぎ茶、久目串柿、かまぼこ
滑川市	アルギットにら、富山しろねぎ、さといも、ぶどう、りんご、ホタルイカ、かまぼこ、海洋深層水
黒部市	富山しろねぎ、黒部丸いも、いなきび、黒大豆、種粉、黒部もも、黒部名水ポーク、乳牛、なめこ、宇奈月地ビール、かまぼこ、生地の塩物
砺波市	庄川ゆず、富山しろねぎ、さといも、千石豆、種粉、ふく福柿、りんご、チェーリップ、とやまポーク、しいたけ、鮎、大門素麺、そば、ゆず加工品
小矢部市	赤かぶ、さといも、宮島くり、りんご、バラ、乳牛、鶏卵、蜂蜜、ニシン糞漬け、越中はとむぎ茶
南砺市	さといも、五箇山赤かぶ、富山しろねぎ、アルギットにら、ほうきんの実、黒大豆、五箇山合掌みょうが、りんご、チェーリップ、ユリ、スプレーギク、椿、とやま牛、城端ふるさとポーク、やまぶしたけ、山菜、岩魚、おにぎり、五箇山豆腐、清流素麺、そば、栃餅、富山干柿、米菓、かぶら寿司、どじょう蒲焼
射水市	富山しろねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ、千石豆、えだまめ、へちま、水島柿、なし、池多りんご、温室ぶどう、スプレーギク、小ギク、たけのこ、シロエビ、ペニスワイガニ、ズワイガニ、プリ、ホタルイカ、甘エビ、ゲンゲ、岩ガキ、バイ貝、鮎、やぶさめせんべい、かまぼこ、イカの黒作り、甘塩するめ
舟橋村	かぼちゃ、とやま牛
上市町	つるぎさといも、富山しろねぎ、なす、りんご
立山町	富山しろねぎ、まるいも、西洋なし、もも、立山牛、えのきたけ、おかゆ、立山権現かんもち、湧水、立山ひょうたん
入善町	富山しろねぎ、入善ジャンボ西瓜、種粉、チェーリップ、海洋深層水
朝日町	大家庄アスバラガス、南保柿、電照ギク、宮崎わかめ、柿酢しょうゆ、金糸瓜の粕漬、バタバタ茶