

# 富山型食生活を実践しよう!

## と・や・ま で健康食生活

- 🍚 富山米と
- 🥬 野菜、肉、魚を中心に
- 🍷 まんべんなく食べよう






### Q. 富山型食生活ってなに？

富山米と新鮮な魚介、旬の野菜、肉などの地場産食材や、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食事をできるだけ家族そろって楽しむ食生活です。

### Q. どうして富山型食生活が必要なの？

富山型食生活の狙いの第一は「**栄養バランスの実現**」です。第二は、「**旬の地場産食材**」と「**食文化**」を活かすことです。家族そろった食事も心がけ、楽しく食事をしましょう。

**バランスの良い食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせ、牛乳・乳製品、果物も積極的にとることが大切

 <b>主食</b> (力のもととなる炭水化物を多く含むごはん・パン・めん類)	 <b>主菜</b> (主に体をつくるたんぱく質を多く含む魚・肉・卵・大豆製品のおかず)
 <b>副菜</b> (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)	 <b>果物</b>
	 <b>牛乳・乳製品</b> (主にカルシウムを含む)

### 旬の地場産食材の活用

- 新鮮で栄養価が高い
- 出回り量が多く手に入れやすい
- 運搬距離が短く環境にやさしい



### 優れた食文化の継承・創造

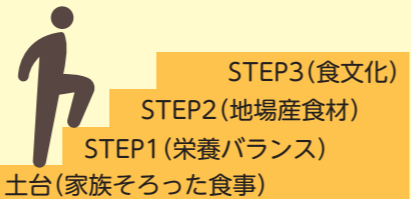
- 食材をおいしく食べられる工夫
- 豊かな自然の恵みと長い歴史に育まれた食文化
- 食を通じた世代間の交流



**家族そろった食事** ゆっくり時間をかけて、よく噛み、話をしながら楽しい食事

### Q. どうすればできるの？「富山型食生活」

ライフスタイルに合わせて、**できることから無理なく取り組む**ことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。



### STEP1 栄養バランスの改善 <まずはここから！>

- ごはんは、どのような主菜、副菜とも相性ピッタリです。ごはんには塩分が含まれていない為、**ごはんをベース**に、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など**多様な食材を組み合わせる**ことで、栄養バランスが整った食事になります。
- 主食・主菜・副菜を意識**。定食スタイルだけでなく、1つの皿や丼にまとめてもOK。
- 前日の夕食の残りや市販のカット野菜、冷凍野菜などの利用で時短。
- 主食・主菜・副菜**が揃うようにいつもの食事にプラスしましょう。



### STEP2 旬の地場産食材の活用 <新鮮で、環境にもやさしい！>

- 富山にある四季折々の豊かな農林水産物の旬を知りましょう。
- 直売所やインショップ（スーパーなどの直売コーナー）をのぞいてみましょう。



◀とやま直売所まっぴ

### STEP3 優れた食文化の継承・創造 <ふるさとの味をあじわおう！>

- ハレの日や祭りなどをきっかけに**郷土料理を味わってみましょう**。
- 「越中とやま食の王国」や「とやま食育ひろば」ホームページなどを活用しましょう。
- 「とやま食の匠」や「富山県ふるさと認証食品」を通して、食文化への理解を深めましょう。



◀モデルメニューの紹介

### 土台 家族そろった食事 <やっぱり一緒に食べるのが一番！>

- できるだけ**家族そろった食事**を心がけましょう。
- ゆっくり時間をかけてよく噛んで、**楽しく食事を**しましょう。



# 第4期 富山県食育推進計画

「健康で豊かなくらし」と「持続可能な食」の実現をめざして



令和4年3月  
富山県食育推進会議



富山県農林水産部農林水産企画課  
〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号  
TEL: 076-444-9622 FAX: 076-444-4407

ホームページ  
<https://www.pref.toyama.jp/1600/kurashi/seikatsu/shokuseikatsu/syokuiku/index.html>



計画の位置付け 食育基本法、富山県食育推進会議条例に基づく計画

これまでの経過 H17.6 食育基本法制定 H17.9 富山県食育推進会議 設置 H18年度～H22年度 富山県食育推進計画(第1期) H24年度～H28年度 富山県食育推進計画(第2期) H29年度～R3年度 富山県食育推進計画(第3期)

推進施策の体系

推進施策の内容

目標指標

**I**  
多様なライフスタイルに対応した食育県民運動の展開

**1**  
食育推進運動の展開と推進体制の充実

- **新たな日常やデジタル化に対応した食育推進運動の展開**  
デジタル技術やオンラインを活用した食育講座の開催や食育実践の啓発 など
- **食育推進体制の充実**  
県食育推進会議を中心とした関係機関の連携による県民運動としての食育推進 など
- **SDGs の理念を踏まえた食育の推進**  
SDGs 未来都市として、持続可能な開発目標の達成に資する施策を推進

項目	実績 (R2)	目標値 (R8)
①「食育」に関心がある県民(成人)の割合	94.6%	95%以上
② カロリーやバランスを考えて食事をする県民(成人)の割合	57.0%	70%以上
③「富山型食生活」(栄養バランス)を実践している県民(成人)の割合		
・ご飯を1日に1回以上食べる	93.9%(H28)	100%
・野菜を1日に350g(小鉢5皿程度)取る	26.7%(H28)	50%以上
・魚介類を1日に1回以上取る	68.4%(H28)	80%以上

**II**  
生活のあらゆる場面での心身の健康を支える食育の推進

**2**  
家庭における食育の推進

- **望ましい食習慣の形成に向けた普及啓発**  
「早寝早起き朝ごはん」運動等による、子どもの望ましい食習慣の形成の推進 など
- **家庭における楽しい食生活の実践と支援**  
「とやま家族ふれあいウィーク」等での家族揃っての食事の大切さの啓発 など
- **多様なライフスタイルに対応した取り組みやすい食育の推進** (「富山型食生活」の普及)  
共働き世帯、高齢者世帯など多様なライフスタイルに対応した簡単レシピの普及・実践 など

**3**  
学校・保育所等における食育の推進

- **学校給食等を通じた食育の推進**  
健全な食習慣の実現に向けた取り組みや栄養教諭による指導の充実 など
- **家庭・地域等と連携した食育の推進**  
食育リーダー等による保護者への食育活動の充実 など
- **豊かな農林水産資源を生かした食の体験の推進**  
農林漁業体験活動、地場産食材の調理活動の充実 など

**4**  
地域・職場における食育の推進

- **地域全体で食育に取り組む体制の充実**  
食の経験を生かした高齢者や食育リーダーによる活動の支援 など
- **健全な食生活や生活習慣の確立に向けた食育の推進**  
一人暮らしの大学生や社会人等を対象とする食育講座や調理教室等の充実 など
- **健康寿命延伸に向けた食育の推進**  
減塩や野菜摂取促進、フレイル予防、よく噛んで味わって食べる大切さの啓発 など
- **地域における共食の推進**  
こども食堂等地域での様々な共食の場づくりの活動の支援 など
- **災害に備えた食育の推進**  
災害時の食の備えについての普及啓発 など

項目	実績 (R2)	目標値 (R8)
④朝食を欠食する県民の割合	小5 1.1% 中2 2.3%	限りなくゼロに近づける
⑤家族で朝食又は夕食を取る県民(成人)の割合	20歳代 11.4%(H28) 30歳代 3.8%(H28)	5%以下
⑥脂肪から摂取するエネルギー比率	20歳代 28.3%(H28) 30歳代 27.1%(H28)	20%以上30%未満
⑦食塩の1日当たり摂取量(成人)	男性 11.0g(H28) 女性 9.1g(H28)	7.5g未満 6.5g未満
⑧肥満者(20～60歳代男性)の割合	29.5%(H28)	25%以下
⑨低体重者(20～30歳代女性)の割合	23.1%(H28)	15%以下
新⑩低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	15.1%(H28)	20%以下

**III**  
持続可能な食を支える食育の推進

**5**  
地産地消や食の循環、環境に配慮した食育の推進

- **地産地消を通じた農林水産業への理解促進**  
直売所・インショップ等への支援、デジタル技術を活用したキャンペーンや情報発信 など
- **学校給食を通じた県産食材への理解増進**  
地場食材の活用拡大による地域の食への理解増進 など
- **生産者と消費者の交流促進**  
生産者や食への感謝の心を育む農林漁業体験活動の充実 など
- **食品ロス等の発生を減らす食生活の推進**  
食材の使い切り、「3015 運動」による啓発、「フードドライブ」等の実践 など

**6**  
魅力ある食文化の継承・創造

- **富山の伝統的な食文化の伝承**  
「とやま食の匠」の活動や「三世代ふれあいクッキングセミナー」の開催支援 など
- **新たな食文化の創造**  
「富山県ふるさと認証食品」や手軽に楽しむ郷土料理の普及 など

**7**  
食の安全確保の推進

- **安全な農林水産物等の供給**  
とやま GAP に基づく生産管理や HACCP 手法による衛生管理の推進 など
- **食に関する情報の理解促進**  
食の安全に関する情報提供の充実、適正な食品表示の推進 など

項目	実績 (R2)	目標値 (R8)
新⑪県産品を意識して購入する県民の割合	56.7%(R3)	80%以上
⑫直売所・インショップ販売額	38.2億円	45億円以上
新⑬地産地消アプリ「食ベトクとやま」ユーザー数	1,410(R3)	8,000人以上
新⑭学校給食における県産食材の活用率	25.1%	32%以上
⑮農林漁業体験者数	70,005人(R1)	74,200人以上
⑯食品ロス削減のための取り組みを行っている県民の割合	81.3%	90%以上
新⑰「とやま食の匠」の伝承活動参加者数	179人(R1)	400人以上
新⑱「富山県ふるさと認証食品」新規認証数	7商品	10商品程度
⑲食品表示が適正な店舗の割合	97.4%	100%