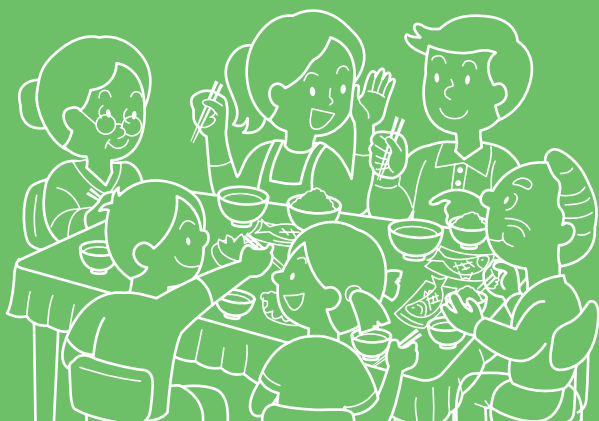


旬の地場産食材や伝統的な食文化を活かした
栄養バランスの良い

「富山型食生活」

秋・冬編
第2版

モデルメニューの紹介



 富山県



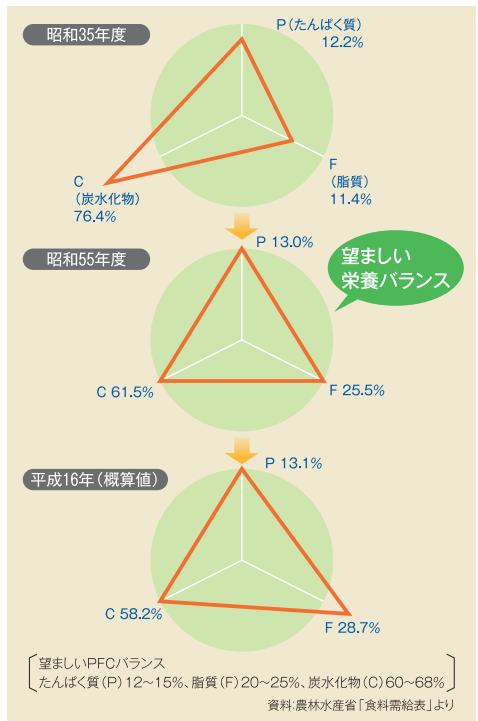


今なぜ「富山型食生活」が必要か？

私たちの食生活は、「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るのが典型的でした。このような日本の伝統的食生活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。

このため、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」を県民の皆様実践していただこうと考えています。



「富山型食生活」のポイントは？

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、三世代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、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。

特に、秋・冬は食材が豊かな時期で、「富山型食生活」が楽しめます。

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「てんたかく」も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。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特徴があるほか、完熟した「加積りんご」や甘味が強く風味豊かな「富山干柿」など、いずれも逸品ぞろいです。



富 山といえば“きととき”のお魚

富山湾は「天然のいけす」と呼ばれる好漁場です。ブリ、シロエビ、ベ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。中でも、富山湾のブリは1本で10kgもあり、刺身やブリ大根などできとときの味が楽しめます。



旬 の食材が豊かな“秋・冬”

富山では農産物の多くが秋に収穫の時期をむかえます。白ねぎをはじめ、大根・かぶ、さといも、はくさい等の野菜のほか、日本なしの収穫が夏から続き、りんご、かき、いちじく、ぶどうなど果実も豊富です。

魚介類では、秋にはベニズワイガニが旬をむかえ、冬の雷鳴とともに富山湾の王者ブリがやってきます。また、ヒラメ、アンコウ、マダラ、ゲンゲなど様々な魚種が漁獲されます。

	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								
ごまつな								
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								

■ 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

秋

平日メニュー



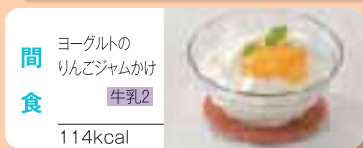
朝食

ご 飯 主食2
 焼きかだい 主菜2
 小松菜のごまごし 副菜1
 白菜・きゅうりの即席漬け 副菜0.5
 冬瓜の味噌汁 副菜0.5
 呉羽なし 果物1
 551kcal



昼食

ご 飯 主食2
 イカの鉄砲焼き 主菜2
 れんこんの薬膳サラダ 副菜0.5
 なめこおろし和え 副菜1
 柿 果物1
 695kcal



間食

ヨーグルト
 りんごジャムかけ 牛乳2
 114kcal



夕食

ご 飯 主食2
 福野さといものコロッケ 主菜1 副菜1
 秋なすの田楽 副菜1
 かぶの「やちやら漬け」 副菜0.5
 とろろ昆布とみょうがのすまし汁
 698kcal

ポイント

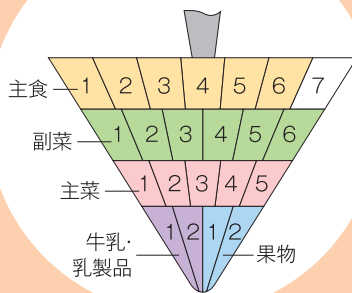
昔懐かしい郷土料理に親しむ！

昔は数多くの「伝統的な野菜」が栽培され、これを活かした郷土料理が各地域にありました。食生活の変化から、最近食卓に上がらなくなった懐かしい伝統料理（イカの鉄砲焼き、かぶのやちやら漬け）で家族団欒の場を楽しんでください。

富山県民らしく薬膳料理に親しむ！

富山は薬で有名です。昼食メニューには「薬膳料理」や「薬膳に使われる食材」を取り入れました。「医食同源」という言葉があるように、日頃からバランスのとれた食事をとることで、生活習慣病などの病気を予防してください。

※「食事バランスガイド」では？



※詳しい説明は農林水産省HPや「富山版食事バランスガイド」を参照

1日分の適量は、主食4～7、副菜5～6、主菜3～5、牛乳・乳製品2、果物2です。また、エネルギー量は2200±200kcal（一般成人の基本形）です。

1日の栄養 エネルギー：2058kcal たんぱく質：66.7g 脂質：47.9g 炭水化物：334.9g 食塩：8.2g

れんこんの薬膳サラダ



● 材 料 ● 4人分

れんこん	120g	マヨネーズ	大さじ2
松の実	小さじ1	マスタード	小さじ1
くこの実	小さじ1	貝割菜	1/2パック
白すりごま	大さじ1	ミニトマト	4個

● 作り方 ●

- 1 れんこんは皮をむき、乱切りにし茹でる。くこの実は水で戻す。
- 2 白すりごま・マヨネーズ・マスタードを混ぜ合わせ、れんこんを和える。
- 3 器に盛り、松の実・くこの実を散らし貝割菜とミニトマトをあしらう。

福野さといものコロッケ



● 材 料 ● 4人分

さといも	240g	塩・こしょう	少々
たまねぎ	小1個	レタス	4枚
ひき肉	120g	ブロッコリー	80g
パン粉	適量	ケチャップソース	適量

● 作り方 ●

- 1 さといもは皮をむき、ゆでてつぶす。
- 2 たまねぎはみじん切りにし炒め、ひき肉を加えてさらに炒め、塩・こしょうをすする。
- 3 ①と②を合せ小判型にまとめ、パン粉をつけて170℃の油で揚げる。
- 4 添え野菜とともに器に盛り、ケチャップソースをお好みでかける。

秋

休日メニュー



朝食

米粉のクレープ 主食1 主菜1 果物1
大根サラダ 副菜1
ロイヤルミルクティー 牛乳2
653kcal



昼食

ごはん 主食2
五箇山豆腐の富山巻き 主菜2 副菜1
炙り汁 副菜1
青梗菜のり和え 副菜1
ぶどう 果物1
663kcal



間食

スイートポテト 副菜1
107kcal



夕食

ごはん 主食2
ふくらぎのホイル焼き 主菜2 副菜0.5
秋野菜のかき揚げ 副菜1
ゆかり和え 副菜0.5
八尾そばのだんご汁
704kcal

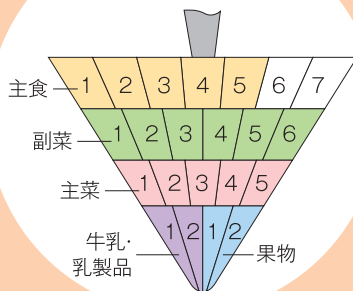
ポイント 食育の秋！

食材が一番豊富な秋、富山の旬な食材をバランスよく取り入れ、家族が揃って楽しめるメニューにしました。休日は、家族全員が一緒になって食事を作り、食に対する関心を持ち、ゆっくりと楽しい時間を過ごしましょう。

富山ならではの食材をヘルシーに！

昼食メニューの「五箇山豆腐の富山巻き」は我が家の食育メニューコンテストで入賞した新しい料理です。また、夕食メニューの「ふくらぎのホイル焼き」は魚や野菜、旬のきのこを一緒に包み、低カロリーでボリュームのある一品です。ぜひ、ご賞味してみてください。

「食事バランスガイド」では？



〔 野菜やきのこを用いた郷土料理等を充実しているため、副菜のサービング数は目標（5～6）よりやや多くなっています。 〕

1日に必要な野菜の摂取量は350gです。
調理を工夫して、効率よく野菜を摂りましょう。

1日の栄養 エネルギー：2126kcal たんぱく質：68.2g 脂質：57.5g 炭水化物：329.4g 食塩：8.1g

五箇山豆腐の富山巻き



● 材料 ● 4人分

五箇山豆腐 …………… 160g
 豚スライス肉 …………… 200g
 いんげん …………… 120g
 サラダ油 …………… 適量

a { りんごすりおろし…1/4個
 しょうゆ…大さじ1と1/2
 みりん…小さじ2
 酒…大さじ1と1/2
 塩・こしょう…少々

◆ にんじんのグラッセ
 にんじん …… 120g(小1本)
 砂糖 …………… 大さじ2

● 作り方 ●

- 1 豆腐は8等分にする。いんげんは筋を取り、ゆでておく。
- 2 豆腐といんげんを一緒に豚スライス肉でくるくる巻く。
- 3 フライパンでサラダ油を熱し、②をこんがり焼く。
- 4 aを混ぜ合わせ③に流しからめる。
- 5 輪切りにしたにんじんを砂糖で煮詰めグラッセを作る。
- 6 器に④と⑤を盛る。

ふくらぎのホイル焼き



● 材料 ● 4人分

ふくらぎ …………… 60g×4切れ
 たまねぎ …………… 40g
 生しいたけ …………… 2枚
 えのきだけ …………… 40g

赤・黄ピーマン…合せて60g
 a { 味噌 …………… 大さじ2
 みりん …………… 大さじ1

● 作り方 ●

- 1 たまねぎはうす切り、生しいたけとピーマン類はせん切り、えのきだけは長さを半分に切る。
- 2 ホイルにふくらぎと野菜をのせ、aをかけ包む。
- 3 フライパンに②をのせ、半分ほどの深さまで水を入れ、ふたをして15分ほど蒸し焼きにする。

冬

平日メニュー



朝食

ご 飯 主食2
 ほうぎんの実入り納豆 主菜1
 ほうれん草のピーナッツ和え 副菜1
 かき卵汁 主食0.5 副菜1
 みかん 果物1

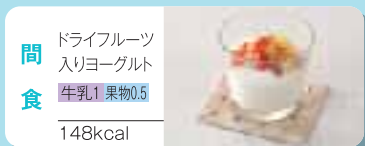
567kcal



昼食

押し寿司 主食2 主菜1
 れんこんのすり身はさみ揚げ 主食0.5 副菜1
 野菜たっぷり豚汁 主菜1 副菜1
 キウイフルーツ 果物0.5

742kcal



間食

ドライフルーツ
 入りヨーグルト
牛乳1 果物0.5

148kcal



夕食

ご 飯 主食2
 白ねぎの粕味噌グラタン 主菜1 副菜1 牛乳1
 大根ステーキ 副菜0.5
 かぶと金柑の酢の物 副菜0.5
 切り昆布の生姜煮

683kcal

ポイント

白ねぎ、大根も洋風にアレンジ！

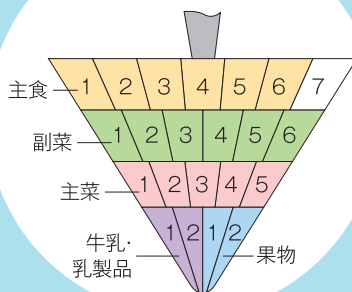
富山の代表ともいえる白ねぎ、大根。夕食メニューは、この和野菜を、子供からお年寄りまで食べやすい洋風メニューにアレンジしました。いつもと違う食べ方でビタミン・ミネラル・食物繊維をたっぷり摂りましょう。

白ねぎの青い部分はカロテンが含まれ、粘り成分（ぬめり）は水溶性ペクチン（食物繊維）です。

富山のおもてなし料理といえば押し寿司

おもてなし料理の押し寿司は、おばあちゃんの素朴な味として将来に伝えたい料理です。使う魚はさばの代わりに塩鮭を用いますが、美味しいお米が取れる富山ならではの一品です。

「食事バランスガイド」では？



1日の栄養 エネルギー : 2140kcal たんぱく質 : 69.3g 脂質 : 47.4g 炭水化物 : 364.1g 食塩 : 9.6g

押せ寿司



● 材料 ● 4人分

ご飯	800g	a	酢	40ml
焼きさば	80g		砂糖	大さじ1
			塩	小さじ1

● 作り方 ●

- 1 aの合せ酢を作り、そのうち大さじ1を焼きさばにかけておく。残りはご飯に混ぜ合わせ寿司飯を作る。
- 2 型に半量の寿司飯を入れ平らにならし、さばを散らしさらに寿司飯のをせ最後に板海苔のをせる。
- 3 押し蓋をした上から重石のをせ、一晩おく。
- 4 型から外し、好みの大きさに切り、器に盛る。

白ねぎの粕味噌グラタン



● 材料 ● 4人分

鶏肉	120g	a	味噌	大さじ2
白ねぎ	200g		酒粕	大さじ2
しめじ	1パック		生クリーム	80ml
生しいたけ	2枚			
とろけるチーズ	80g			

● 作り方 ●

- 1 鶏肉は一口大に切り、白ねぎは斜めうす切り、しめじは小房に分け、生しいたけはうす切りにしておく。
- 2 グラタン皿に①を並べ、aをまわしかけ、とろけるチーズを散らし180℃のオーブンで20分焼く。

冬

休日メニュー



朝食

ごはん **主食2**
 切り干し大根の卵焼き **主菜1**
 かぼちゃの煮物 **副菜1**
 もやしの早漬け **副菜1**
 なめこの味噌汁

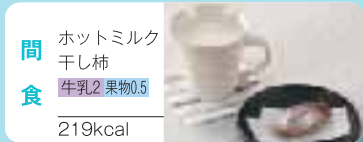
592kcal



昼食

菜めしのおにぎり **主食2**
 水見牛の煮物 **主菜2 副菜1**
 白菜とほうれん草の二色巻き **副菜1**
 完熟加積りんごのコンポート **果物1**

688kcal



間食

ホットミルク
 干し柿 **牛乳2 果物0.5**

219kcal



夕食

ごはん **主食2**
 プリのイタリアン仕立て **主菜2 副菜0.5**
 春菊とさつまいもの白和え **副菜1**
 春雨スープ
 小松菜わさび風味 **副菜0.5**

750kcal

ポイント

子供たちの大好きな卵料理にひと工夫!

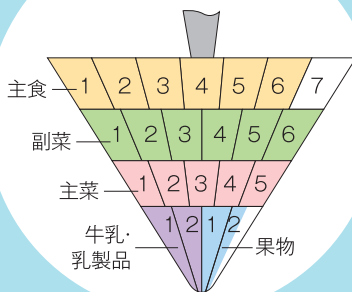
冬の保存食材である切り干し大根は、保存に便利だけでなく、生より栄養価も高くなります。おひたしや煮物だけでなく、卵焼きにも手軽に入れて、子供たちと一緒に食べましょう。

イタリアンでブリを食す!

夕食メニューの「ブリのイタリアン仕立て」は、富山湾の代表といわれる出世魚のぶりをおしゃれに変身させました。彩りの野菜とともによいヘルシーな一品です。

ブリなどの魚には良質のたんぱく源であるだけでなく、カルシウムなどの他、エイコサペンタエン酸など健康に有益な脂肪酸が多く含まれています。

「食事バランスガイド」では?



1日の栄養 エネルギー : 2249kcal たんぱく質 : 67.5g 脂質 : 57.8g 炭水化物 : 358.2g 食塩 : 8.3g

切り干し大根の卵焼き



● 材 料 ● 4人分

卵	4個	塩	小さじ1/4
切り干し大根	20g	サラダ油	適量
白ねぎ	10g		

● 作り方 ●

- 1 切り干し大根は水で戻してざく切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- 2 卵をときほぐし、①を加え、塩で調味する。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をひき、②を流し入れ、両面をこんがり焼く。
- 4 8等分に切り、器に盛る。

ブリのイタリアン仕立て



● 材 料 ● 4人分

ブリ	60g×4切れ	白ワイン	20ml	
塩・こしょう	適量	a {	バルサミコ酢	大さじ2
たまねぎ	小1/2個		しょうゆ	大さじ1
赤・黄ピーマン	各1/8個		はちみつ	大さじ1/2
片栗粉	適量		パセリ	
サラダ油	適量			

● 作り方 ●

- 1 ブリに塩・こしょうしておく。
- 2 たまねぎはうす切りに、ピーマンはせん切りにしておく。片栗粉を全体に混ぜておく。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をひき、①を塩コショウした面を下にして焼き、反対に返したら②の野菜をぶりにのせ白ワインをまわし入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- 4 aを耐熱容器に入れ、レンジにかけとろみを付ける。
- 5 皿に③をのせ、④のソースをかける。(細かいさいの目に切ったピーマンを周囲に飾るときれいです。)

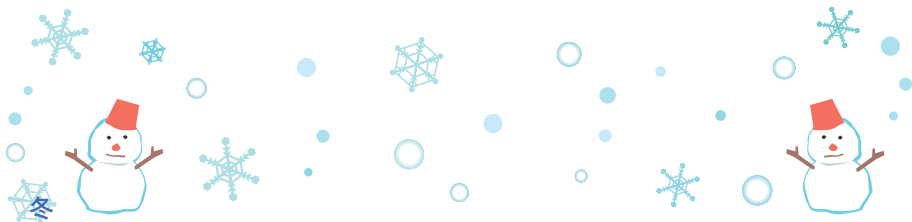


旬の食材を活かした一週間のモデルメニュー（献立表）

前ページまでには平日、休日を代表する1日分のメニューを紹介しましたが、ご飯食を中心に日々の食事を組み立て、旬の野菜、魚介、果実などをふんだんに取り入れながら、栄養バランスにも配慮した一週間分の献立表をまとめました。ご家庭での献立づくりの参考にしてみてください。



	朝 食	昼 食	夕 食
月	ご飯 焼きかれない 小松菜のごまよごし 白菜・きゅうりの即席漬け 冬瓜の味噌汁 果物（呉羽なし）	ご飯 イカの鉄砲焼き れんこんの薬膳サラダ なめこおろし和え 果物（柿）	ご飯 福野さといものコロツケ 秋なすの田楽 かぶの「やちゃら漬け」 とろろ昆布と みょうがのすまし汁
火	とろろ昆布のおにぎり ほうれん草ソテー 白菜とうす揚げの味噌汁 果物（みかん）	野菜たっぷり焼きそば やまぶしたけのかきたま汁 さつまいもとりんごのブルーチーズ ピネミルク（牛乳+果実酢）	ご飯 茶碗蒸し きんぴらごぼう やまいもの酢の物 かぶらごき
水	ご飯 焼きかれない 小松菜のごまよごし 即席漬け なめこの味噌汁 果物（呉羽なし）	きのこスープバゲティ 富山県産大豆サラダ 果物のヨーグルト和え ミルクココア	ご飯 さばの味噌煮 さつまいもと春菊の白和え 白菜の甘酢漬け 卵豆腐とみつばのすまし汁
木	ロールパン 洋風入り卵 かぼちゃサラダ 果物（オレンジ） カフェ・オ・レ	ご飯 若鶏のきのこハーブ焼き ニシンの昆布巻き フレッシュサラダ かぶの味噌汁 果物（デラウエア）	栗ご飯 刺身の盛り合わせ カニときゅうりの酢の物 炊き合わせ すまし汁
金	ご飯 目玉焼き 厚揚げと青菜のさっと煮 さといもの味噌汁 果物（水島柿）	サンドイッチ じゃがいものオープン焼き 果物（バナナ） ホットミルク	ご飯 牛肉八幡焼き かぶの柚子風味付け のっぺい汁 煮豆
土	ご飯 おくら納豆 野菜炒め 秋ねぎの卵とじ だんごの味噌汁 果物（キウイフルーツ）	カレーライス 海藻サラダ（りんごドレッシング） 洋ナシの赤ワイン煮 カフェ・オ・レ	しめじご飯 秋刀魚ピリ辛揚げ さといも田楽 根菜汁 みょうがの甘酢漬け
日	米粉のクレープ 大根サラダ ロイヤルミルクティー	ご飯 五箇山豆腐の富山巻き 実り汁 青梗菜のり和え 果物（ぶどう）	ご飯 ふくらぎのホイル焼き 秋野菜のかき揚げ ゆかり和え 八尾そばのだんご汁



	朝 食	昼 食	夕 食
月	ご飯 ほうきんの実入り納豆 ほうれん草のピーナッツ和え かき卵汁 果物（みかん）	押せ寿司 れんこんのすり身はさみ揚げ 野菜たっぷり豚汁 果物（キウイフルーツ）	ご飯 白ねぎの粕味噌グラタン 大根ステーキ かぶと金柑の酢の物 切り昆布の生姜煮
火	ほっとサンド さつまいものミルク煮 野菜スープ 果物（グレープフルーツ）	葉膳ピラフ 白菜の華風サラダ 果物（オレンジ、ブルーベリー） ジャスミンティー	ご飯 湯豆腐冬野菜添え ひじきの炒り煮 さといものマヨネーズ和え
水	ご飯 とろろいも 牛乳おから 南瓜と絹さやの味噌汁 赤かぶの漬物 果物（りんご）	鍋焼きうどん れんこんの炒め物 即席漬け 果物（バナナ）	ご飯 鶏肉のトマトソースからめ 大根と帆立のサラダ オニオンチャウダー
木	ご飯 春菊とウィンナー炒め 棒だらの甘煮 さといもの味噌汁 果物（オレンジ）	菜飯のおにぎり 鮭と大根の粕汁 もやしの炒め物 フルーツヨーグルト添え	ご飯 空也蒸し いかの煮物 さつまいもと三つ葉のかき揚げ 炒り五目なます
金	ご飯 かまぼこと卵の炒め物 水菜の辛子和え 麩の味噌汁 味付け海苔 果物（伊予かん）	もちピザ りんごとかぶのサラダ 果物（いちご） ホットミルク	ご飯 豆腐ハンバーグ ふろふき大根 蒸し南瓜のマヨネーズかけ 鱈汁
土	胚芽パン オムレツ 金時豆のスープ 果物のヨーグルト添え カフェ・オ・レ	押し寿司 れんこんのすり身はさみ揚げ 豚汁 果物（バナナ）	ご飯 すき焼き 大根とかにの酢の物 白菜の漬物 カモミールティー
日	ご飯 切り干し大根の卵焼き かぼちゃの煮物 もやしの早漬け なめこの味噌汁	菜めしのおにぎり 氷見牛の煮物 白菜とほうれん草の二色巻き 完熟加積りんごのコンポート	ご飯 プリのイタリアン仕立て 春菊とさつまいもの白和え 春雨スープ 小松菜わさび風味

7～8ページで紹介

9～10ページで紹介



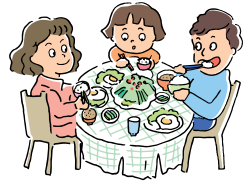
子ども向け 献立のポイント



子どもたちに規則正しい食習慣を

最近、朝食をぬくなど子どもたちの食習慣の乱れが指摘されています。朝からしっかりと食事を摂るためには、早寝、早起きの規則正しい生活リズムを作ることが大切です。夕食から朝食まで時間が空いていて、睡眠が十分とれていれば、朝はお腹がすいてごはんをおいしく食べることができます。

また、家庭では家族そろった食事を心がけ、料理や買い物を子どもと一緒にするなど、子どもの頃から「食」について豊かな経験を重ねることが、望ましい食習慣を身につけることにつながります。



料理方法や味付けにひと工夫して食べやすく

子どもたちは、郷土料理に代表される醤油や味噌で味付けした煮物や、酢の物をあまり好まないなど、「味」に関する嗜好が大人と異なる場合や好き嫌が多くみられます。モデルメニューでは、子どもも大人も家族みんなで召し上がっていただける料理を紹介しています。「おいしい」「楽しい」ちょっとしたアイデアで、苦手な食べ物を「食べやすい」「食べたい」料理に変えることができるのでいろいろ工夫してみましょう。

休日の朝、親子で楽しくクッキング

(5ページ、秋の休日メニューから)

おレすシすピめ

クレープだからといって、お菓子ばかりじゃありません。今日は、小麦の代わりに米を使います。

米粉（上新粉）入りの生地は、モチモチしてひと味違う美味しさです。野菜や肉類、果物などバランスを考えて、くるくる巻きましょう。

とても食べやすく、何より自分で作るから楽しいよ！

米粉のクレープ



材料(4人分)

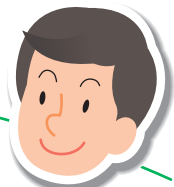
上新粉…200g	a	ロースハム ……4枚
片栗粉…40g		レタス……………4枚
卵……………2個		きゅうり…………4枚
砂糖…大さじ2		いちじくジャム…大さじ2
牛乳…240ml		クリームチーズ…大さじ2
水……………50ml	b	バナナ……………1本
サラダ油		りんご……………1/2個
		キウイ……………1個

作り方

- 1 ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、粉類を加えてよく混ぜ合わせる。
- 2 牛乳と水を合せたものを、3回に分けて①に加え、さらに混ぜる。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をひき、②の生地を薄く流し8枚のクレープを作る。
- 4 4枚にaを巻く。
- 5 残り4枚に、いちじくジャムとクリームチーズを塗り、カットした果物を巻く。(バナナにはレモン汁をかけると変色しない)
- 6 皿に盛り付けパセリをあしらう。



体脂肪が気になる人向け 献立のポイント



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、肥満により内臓脂肪が蓄積して血圧や血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、心筋梗塞や脳卒中が起りやすい状態をいいます。この疑いのある人は予備軍を含め、男性は2人に1人、女性は5人に1人（40～74歳）と言われています。このような生活習慣病予防のために、体脂肪が気になる人は食生活で次のようなことに気をつけましょう。

まずはバランスの良い食事

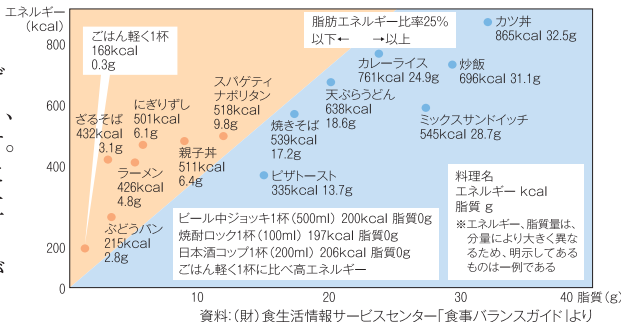
食事の基本は、主食（ごはん・パン・麺）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）、主菜（肉・魚・卵・大豆）などを組み合わせバランス良く食べることです。

野菜をたっぷり摂ろう

若い世代や外食が多い人は、野菜をはじめ「副菜」が不足しがちなので、食事ごとにサラダやおひたしなど野菜料理をもう一品加え、1日に小鉢5皿を目安とした献立づくりを心がけてください。

油を使った料理は控えめに

右図のとおり油を多く使った揚げ物などは脂質やエネルギー量が高く、食べすぎると肥満の原因になります。料理する場合には煮物や蒸し物にしたり、炒め物ならテフロン加工のフライパンを活用することで、油の使用量を大幅に減らすことができます。



工夫すれば野菜もメインディッシュ

(7ページ、冬の平日メニューから)

今日の食事はステーキですが、お肉ではありません、大根です。香ばしく焼くことで、大根も主役のステーキに早変わりします。

野菜ですからカロリーも気にせず食べられ、糸唐辛子のカプサイシンが脂肪を更に燃焼してくれます。一度蒸すことで焼く時間を短くでき栄養素もこわれません、何より甘味・うま味が倍増です。

大根ステーキ



おれすしすぴめ

材料(4人分)

大根(葉を含む)・・・200g 白ワイン ……大さじ2
 サラダ油……………適量 塩・こしょう……………少々
 しょうゆ ……大さじ1 コーンスターチ……………4g

作り方

- 1 大根を4つの輪切りにし、蒸して8分ほどおり火を通す。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①の大根を入れ、塩・こしょうをし、しょうゆ・白ワインをまわしかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 3 フライパンに残った煮汁に水溶きコーンスターチを加えとろみを付ける。
- 4 皿に大根を盛り付け、その上に糸唐辛子、周りにゆでた大根の葉をあしらう。

県民運動として食育を!



富山県では、全国に先駆けて条例により富山県食育推進会議（会長：石井知事）を設置し、県民の皆さまから貴重な御意見をいただきながら、以下の3つをポイントとして富山県食育推進計画を作成し、県民運動として食育を推進しています。県民の皆さま一人ひとりがご家庭や学校・地域などの場面で、できることから食育に取り組んでいただくことを願っています。

食育基本法(H17.7施行)

全国に先駆け

富山県食育推進会議条例(H17.9施行)

富山県食育推進会議

- 会長：知事
委員
団体代表
有識者
- 県食育推進計画の作成
 - 食育の推進
 - 関連施策・取組の調整

県食品安全推進本部

- ◆ 食品の安全確保

各市町村

- ◆ 市町村の食育推進
- ◆ 推進計画の作成・実施

富山県食育推進計画(H18.8作成)

○ ○ ○ 計画の3つのポイント ○ ○ ○



① 富山の「食」に着目した「富山型食生活」を実践しよう!

- 富山米と新鮮な魚介、野菜などを摂る栄養バランスの良い富山型食生活の確立
- 生産者と消費者の顔が見える関係づくりや旬の味覚を味わえる食文化の継承・創造

② 家族そろった楽しい食事で健全な食生活を実現しよう!

- 三世代同居世帯の比率の高さなどを活かした家族そろった食事の推進
- 身近に食材を育む田や海がある環境（体験する場面が豊富）の活用

③ 家庭を中心とした食育を地域社会でもしっかりと支援しよう!

- 食を通じた家族のコミュニケーション機会の充実など地域支援体制の確立
- 食育に取り組む家庭などに対する必要な情報提供・支援

すぐにできる取組

- 毎日しっかり朝ごはん
- 家族そろった食事
- いっしょに料理
- 直売所などでの買物
- フォーラムなどへの参加など

こんな時には

地域や学校・保育所などで食育をテーマに講演会や料理教室などを開催したい場合

県に登録された食育リーダーを講師として派遣します（無料）。

問い合わせ先／県栄養士会 TEL 076-442-6057

お問い合わせ先

富山県食育推進会議事務局（農林水産部農林水産企画課）

TEL (076) 444-9622 / FAX (076) 444-4407

ホームページ <http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>

作成協力：(社)富山県栄養士会