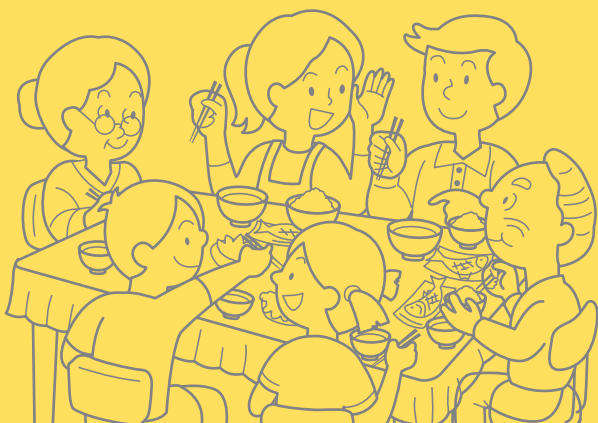


旬の地場産食材や伝統的な食文化を活かした  
栄養バランスの良い

# 「富山型食生活」

春・夏編  
第2版

## モデルメニューの紹介



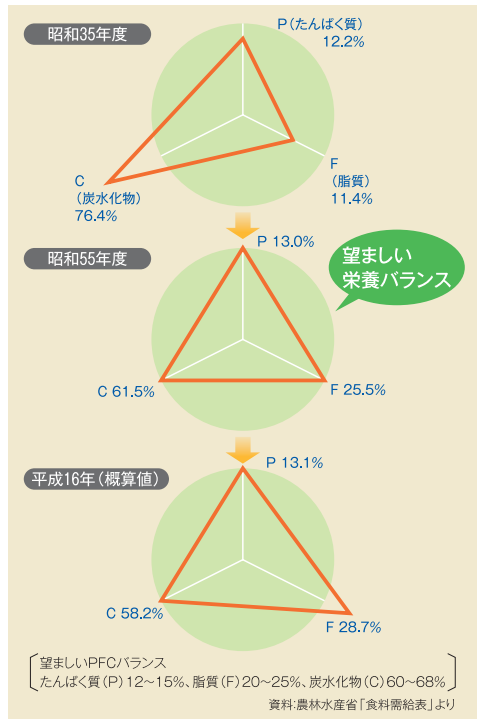


## 今なぜ「富山型食生活」が必要か？

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みられ、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」を県民の皆様に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。

## 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。「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“きときと”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、フクラギ、シロエビを始め多種多様な魚介類が水揚げされ、定置網を活かして新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、ほうれんそう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物が生産・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。

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

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9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								
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								

# 春

平日メニュー



**朝食**  
 ご飯 **主食2**  
 新じゃがとにんじんの旨煮 **主菜1 副菜1**  
 野菜のかわり漬け **副菜0.5**  
 えんどうとわかめの味噌汁 **副菜0.5**  
 果物(キウイフルーツ、さくらんぼ) **果物1**  
 599kcal

## ポイント

### 春のエネルギーをいただきまーす

春の息吹が感じられる食材には、栄養的にもビタミンが豊富で生命力が溢れています。

山菜のほのかな苦味成分(アルカロイド類)には、新陳代謝を活発にし、消化を促進する働きがあります。

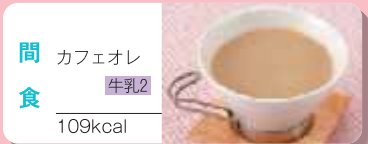


**昼食**  
 菜の花とホタルイカのペペロンチーノ **主食2 主菜1 副菜1**  
 卵のスープ **副菜0.5**  
 果物(伊予かん) **果物1**  
 597kcal

### 富山に春を告げるホタルイカ

ホタルイカは3月頃から海岸近くに群れてきます。

いつもは刺身や甘露煮・酢の物など和風でいただくホタルイカを手軽なランチメニューにしました。菜の花のほろ苦さとホタルイカのうまみが、春を感じさせる1品です。

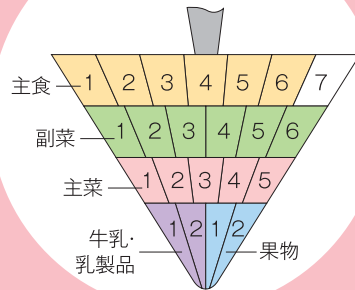


**間食**  
 カフェオレ **牛乳2**  
 109kcal



**夕食**  
 ご飯 **主食2**  
 豚ひれ肉のカレー風味焼き **主菜2 副菜0.5**  
 山菜とがんもどきの炊き合わせ **主菜1 副菜1**  
 野菜サラダ **副菜1**  
 わさび菜のお浸し **副菜0.5**  
 697kcal

※  
 「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5~7、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。

## 菜の花とホタルイカのペペロンチーノ



### ● 材 料 ● 4人分

パスタ	400g	オリーブオイル	大さじ2強
菜の花	1束	塩	小さじ2/3
ホタルイカ	160g	こしょう	少々
たまねぎ	中1/2個	唐辛子	1/2本
にんにく	1片		

### ● 作り方 ●

- 1 パスタをゆでる。ゆであがる直前に食べやすく切った菜の花を入れ、同時にゆで上げる。
- 2 たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにし、ホタルイカはさっとゆでておく。
- 3 オリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れたフライパンを熱し、香りが出たらたまねぎを炒め、①を入れ塩こしょうで味を整える。
- 4 最後にホタルイカを加え、混ぜ合わせる。

## 豚ひれ肉のカレー風味焼き



### ● 材 料 ● 4人分

豚ひれ肉	200g	しょうゆ	大さじ2
カレー粉	大さじ2	みりん	大さじ2
酒	小さじ2	紫キャベツ	40g
片栗粉	大さじ2	キャベツ	80g
サラダ油	大さじ2	サラダ菜	4枚

### ● 作り方 ●

- 1 一口大に切ったひれ肉を包丁の背でたたき、カレー粉と酒につけておく。
- 2 ①の肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- 3 ②にしょうゆとみりんの合わせ調味料を加え、とろみを付ける。
- 4 皿にサラダ菜とせん切りにしたキャベツをのせ、③の肉を盛りつける。

# 春

休日メニュー



**朝食**  
 サラダライス **主食2 主菜1 副菜1**  
 キャベツのコンソメ煮 **副菜1**  
 ミルクティー **牛乳1.5**  
 果物 (オレンジ) **果物1**  
 664kcal



**昼食**  
 アルギットニラのチヂミ **主食1 主菜2 副菜1**  
 ナムル **副菜1**  
 いちごのヨーグルトがけ **牛乳0.5 果物1**  
 503kcal



**間食**  
 桜もち  
 緑茶  
 232kcal



**夕食**  
 牛丼 **主食2 主菜2 副菜0.5**  
 うどん灰付わかめの酢の物 **副菜0.5**  
 わらびの白和え **主菜0.5 副菜0.5**  
 たけのこの味噌汁 **副菜0.5**  
 727kcal

## ポイント

春は食卓からやってくる！

春の休日の朝食、うらかな日差しのおかげで食卓に花が咲いたような「サラダライス」はいかが？

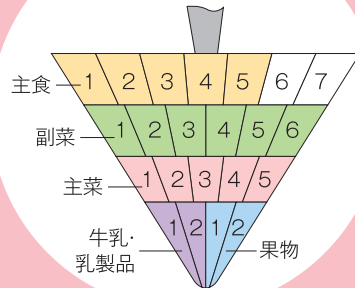
ドレッシングで簡単に調味する洋風のちらし寿司で、いろいろな色の食材を揃えることで、栄養のバランスもよくなります。

## 富山県の新たな特産「アルギットニラ」

「アルギット」とはノルウエー沿岸など北海に育つ海草を粉末に加工した肥料で、これを使って栽培されています。

特有のにおいのあるニらは、カロテンやビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助ける硫化アリルを含みます。チヂミにするとにおいが気にならず、子どもと一緒においしく食べられます。

「食事バランスガイド」では？



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。

## サラダライス



### ● 材料 ● 4人分

ご飯	800g	ミニトマト	8個
ハム	4枚	ゆで卵	2個
レタス	1/4個	ドレッシング	大さじ2
パセリ	少々		

### ● 作り方 ●

- 1 ハムは角切り、レタスは手でちぎる。パセリはみじん切り、ミニトマトは半分切る。
- 2 ゆで卵は白身と黄身に分け、白身はみじん切り、黄身はざるでこしておく。
- 3 温かいご飯はドレッシングで味をつけ、ハムとレタス・白身を混ぜ合わせる。
- 4 器に③を盛り、黄身とパセリを散らし、ミニトマトをあしらう。

## アルギットニラのチヂミ



### ● 材料 ● 4人分

米粉 (上新粉)	240g	卵	2個
ニラ	1束	だし汁	1カップ
ねぎ	2本	塩	小さじ1
いか	小1パイ	ごま	大さじ2
干ししろえび	20g	サラダ油	大さじ2

### ● 作り方 ●

- 1 ニラは4cmの長さに切り、ねぎは小口切り、イカは細切りにしておく。
- 2 米粉は卵とだし汁でよく混ぜ合わせておき、塩とごまを加え、さらに混ぜる。
- 3 ②に①を加え、油を熱したフライパンに流し、しろえびのをせ、両面こんがり焼く。
- 4 食べやすい大きさに切り、皿にのせ、aを混ぜ合わせたタレを添える。

a	}	しょうゆ	大さじ1強
		酢	大さじ1強
		とうがらし	少々
		ごま油	小さじ1

# 夏

平日メニュー



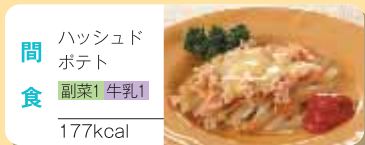
朝食

ごはん **主食2**  
 富山トマトのオープンオムレツ **主菜1 副菜1**  
 モロヘイヤの和えもの **副菜0.5**  
 大門そうめん汁  
 果物 (もも) **果物1**  
 543kcal



昼食

黒部ポークと夏野菜のカレー **主食2 主菜2 副菜1**  
 ピクルス **副菜1**  
 フルーツヨーグルトサラダ **牛乳1 果物1**  
 768kcal



間食

ハッシュドポテト **副菜1 牛乳1**  
 177kcal



夕食

ごはん **主食2**  
 太刀魚の野菜甘酢あんかけ **主菜2 副菜0.5**  
 ナスとアスパラのごま和え **副菜0.5**  
 ししとうのきんぴら **副菜0.5**  
 高岡どっこキュウリの味噌汁 **副菜0.5**  
 690kcal

## ポイント

### 梅雨を過ぎれば季節は夏本番！

「夏ばてぎみ」という会話が出たら、さっぱりとした「酸味」や「香味野菜」を生かしましょう。

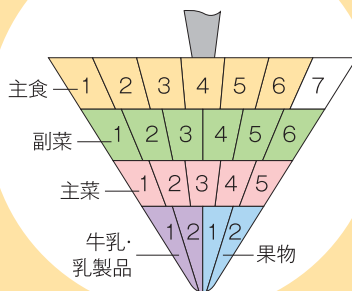
また、ビタミンB<sub>1</sub>の多い豚肉と夏野菜など「元気の出る食材」を組み合わせることも大切です。

### 夏野菜は太陽の恵み！

太陽をいっぱいに浴びて育った夏野菜は暑さで疲れた体を元気にしてくれます。

トマト、なす、オクラなどの旬の夏野菜を食べましょう。

「食事バランスガイド」では？





## 黒部ポークと夏野菜のカレー



### ● 材 料 ● 4人分

ご飯	800g	なす	3本
豚肉	200g	かぼちゃ	1/8個
たまねぎ	1個	オクラ	5本
サラダ油	大さじ1	カレールー	60g

### ● 作り方 ●

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 豚肉は一口大に切り、たまねぎは薄切り、なす・かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋で油を熱し、たまねぎをよく炒め、豚肉・なす・かぼちゃの順に加え、さらに炒める。
- ④ ③に水を入れ、煮込みルーを加え仕上げる。
- ⑤ 器にご飯を盛りルーをかけ、最後にゆでたオクラをあしらう。

## 太刀魚の野菜甘酢あんかけ



### ● 材 料 ● 4人分

太刀魚	60g×4切れ	ピーマン	1個
片栗粉	大さじ2	にんじん	1/4本
揚げ油		酢	大さじ1
たまねぎ	中1/2個	水溶性片栗粉	大さじ1と1/2
干しいたけ	3枚		

### ● 作り方 ●

- ① 太刀魚は片栗粉をまぶし160℃の油で揚げる。
- ② たまねぎ・干しいたけは薄切り、にんじん・ピーマンはせん切りにしておく。
- ③ 鍋にaを入れて火にかけて煮立て、②の野菜を加える。再び煮立てて酢を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①の太刀魚を皿に盛り、③の野菜あんをかける。

a	しょうゆ	大さじ1
	だし汁	1カップ
	砂糖	大さじ1

# 夏

休日メニュー



**朝食**  
 稲積梅のおにぎり **主食2**  
 ゴーヤチャンプル **主菜1 副菜1**  
 シジミの味噌汁 **副菜1**  
 果物 (呉羽なし) **果物1**  
 576kcal



**昼食**  
 五箇山そばの  
 デコレーション **主食2 主菜0.5 副菜1**  
 オクラの味噌漬け **副菜1**  
 鮎の甘露煮 **主菜1**  
 果物 (朝日すいか) **果物1**  
 581kcal



**間食**  
 名水水だんご  
 アイス抹茶ミルク **牛乳2**  
 270kcal



**夕食**  
 枝豆とかまぼこの  
 簡単ピラフ **主食2 主菜0.5 副菜1**  
 鶏と豚の手作りつくね **主菜2 副菜1**  
 そうめん南瓜の中華風サラダ **副菜1**  
 696kcal

## ポイント

### 身体<sup>あんばんい</sup>のいい塩梅は梅干しから

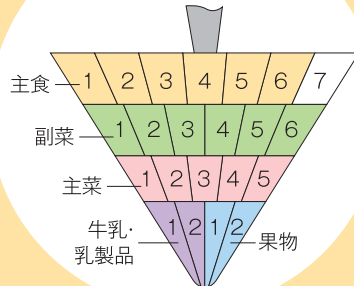
あんばんい(塩梅)の語源は、梅干しを作る時の塩加減からきています。

梅干しに含まれるクエン酸には殺菌効果があり、疲労回復にも役立ちます。

### 夏の料理はスピーディに

夏の盛りともなれば、台所に立つのが少しおっくうになる日もあります。火をなるべく使わないで、手間をかけずに作りたいものですね。「クイックピラフ」で、しっかり栄養をとりましょう。

### 「食事バランスガイド」では?



## オクラの味噌漬け



### ● 作り方 ●

- ① オクラはガクを取り、さつとゆでる。
- ② 生姜・味噌・みりんを混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のオクラを1時間程度漬ける。

### ● 材料 ● 4人分

オクラ	6本	味噌	大さじ1
生姜のせん切り	少々	みりん	大さじ1

## 枝豆とかまぼこのクイックピラフ



### ● 作り方 ●

- ① オーブンペーパーを広げ、4等分した冷ご飯・角切りにしたかまぼこ・コーン・枝豆・塩昆布の順にのせ、最後にバターとこしょうをふり、ホイル焼きの要領で包む。
- ② 電子レンジで加熱し、オーブンペーパーを広げてよく混ぜ合わせる。  
(1人前2分程度)

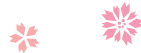
### ● 材料 ● 4人分

冷ご飯	800g	塩昆布	16g
コーン (ゆで)	120g	バター	40g
枝豆 (ゆで)	120g	こしょう	少々
かまぼこ (赤巻き)	80g	オープンペーパー	30cm×4枚

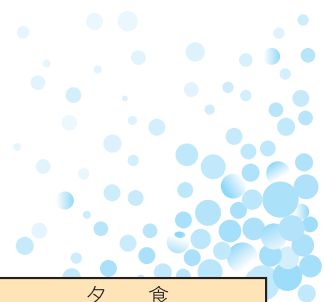


## 旬の食材を活かした一週間のモデルメニュー（献立表）

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。ご家庭での献立てづくりの参考にしてみてください。



	朝 食	昼 食	夕 食
月	ご飯 新じゃがとしんの旨煮 野菜のかわり漬け えんどうとわかめの味噌汁 果物（キウイフルーツ、さくらんぼ）	菜の花とホタルイカのペペロンチーノ 卵のスープ 果物（伊予かん）	ご 飯 豚ひれ肉のカレー風味焼き 山菜とがんもどきの炊き合わせ 野菜サラダ わさび菜のお浸し
火	ご飯 目玉焼き野菜付合せ 新じゃがのおひたし キャベツの味噌汁 味付け海苔	菜の花のペペロンチーノ レタスのスープ 果物（オレンジ） ハーブティー	ご飯 豚肉のアスパラ巻き たけのこのみそ炊き いんげんのごま酢和え
水	ご飯 グリーンピースの炒り豆腐 長芋の梅肉和え すぐり菜の味噌汁	新牛蒡とベーコンの炊込みご飯 カリフラワーのカレーピクルス 卵豆腐とナメコのすまし汁 果物（さくらんぼ）	ご飯 刺身 うどとワカメの酢の物 南瓜のそぼろ煮 よし菜の塩昆布和え
木	ご飯 おろし納豆 キャベツと豚肉のソテー ふきのとう和え えんどうの味噌汁	山菜ピラフ ワカメスープ たたきごぼう ミルクゼリーいちご添え	ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ じゃがいものひたひた煮
金	ご飯 あさりの味噌汁 卵の花炒り きゅうりとラディッシュのレモン漬け 果物（キウイフルーツ）	ピザ風トースト マリネ風サラダ 牛乳	ご飯 サクラマスの若草焼き 春野菜とガンモドキの炊合せ わさび菜のおひたし イカの黒作り
土	ご飯 鰯の干物 ニンジンのおんげ 南瓜とえんどうの甘煮 豆腐とワカメの味噌汁 果物（伊予かん）	クロワッサン 手作りハーブソーセージ グリーンサラダ（アスパラ、スナップエンドウ、ブロッコリー） 牛乳 果物（はっさく）	ご飯 氷見牛ステーキ野菜添え 根みつばのおひたし 麩とえのきのすまし汁
日	サラダライス キャベツのコンソメ煮 ミルクティー 果物（オレンジ）	アルギットニラのチヂミ ナムル いちごのヨーグルトがけ	牛丼 うどと灰付わかめの酢の物 わらびの白和え たけのこの味噌汁



	朝 食	昼 食	夕 食
月	ご飯 富山トマトのオープンオムレツ モロヘイヤの和えもの 大門そうめん汁 果物（もも）	黒部ポークと夏野菜のカレー ピクルス フルーツヨーグルトサラダ	ご飯 太刀魚の野菜甘酢あんかけ ナスとアスパラのごま和え ししとうのきんぴら 高岡どっこキュウリの味噌汁
火	アップルチーズサンド トマトとパセリのオープンオムレツ 小松菜とコーンのスープ アイスマルク	かますのさっぱり寿司 いんげんと厚揚げの田舎煮 冷やしすまし汁 果物（巨峰）	夏野菜カレー ロールチキン 芽かぶの酢の物
水	ご飯 厚揚げ焼き オクラの味噌漬け 太キュウリとじゃがいもの味噌汁 果物（呉羽なし）	冷やし中華 夏野菜のマリネ 果物（メロン）	ご飯 鯖のマスタード焼き ラタトゥーユ モロッコいんげん胡麻和え
木	ほう葉おにぎり 青しそ炒め さっぱり漬け（セロリ、ニンジン） もやしの味噌汁 甘うりのヨーグルト和え	チキンライス シーザーサラダ じゃがいものスープ 果物（すもも）	ご飯 ゴーヤーチャンプルー たこの緑酢和え ニンジンのカレー風味
金	ご飯 梅しそ納豆 トマトのナッツソースかけ なすの田楽	ざるそば 天ぷら（海老、なす、ししとう） たたきキュウリのピリ辛和え 果物（スイカ）	ご飯 太刀魚の野菜甘酢あんかけ アスパラのごま和え しじみの味噌汁 ラディッシュの一夜漬け
土	卵サンドパン キュウリのサラダ 果物（もも） アイスマルク	バーベキュー （牛肉、野菜、焼きそば） ピクルス	ご飯 すまし汁 糸寒天の酢の物
日	稻積梅のおにぎり ゴーヤチャンプルー シジミの味噌汁 果物（呉羽なし）	五箇山そばのデコレーション オクラの味噌漬け 鮎の甘露煮 果物（朝日すいか）	枝豆とかまぼこの簡単ピラフ 鶏と豚の手作りつくね そうめん南瓜の中華風サラダ

7～8ページで紹介

9～10ページで紹介



# 子ども向けの 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。

毎日しっかり朝ごはんを食べると…

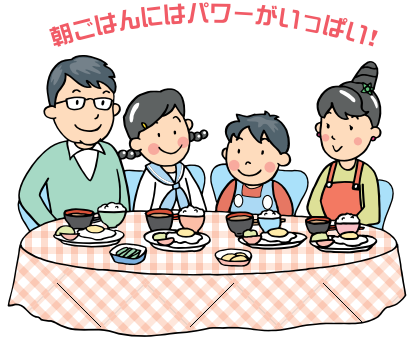
元気に活動できる

1日の栄養をバランスよくとることができる

集中力や記憶力があがる

便通が整う

※県内の小・中・高校では「毎日しっかり朝ごはん」を推進しています



## 子どもと一緒に楽しい食事

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。

## 親子でコネコネ、ひんやりおやつ

(9ページ、夏の休日メニューから)

黒部の生地地方に古くから伝わる郷土料理です。

名水で冷やすことから「水だんご」と言われ、夏の暑い時期に「涼」を呼ぶおやつです。

### 名水水だんご



おしすしすひめ

### 材料(4人分)

米粉(上新粉)……………120g  
ぬるま湯……………1/2カップ  
きな粉……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1

### 作り方

- 1 ボールに米粉を入れ、ぬるま湯を少しずつ加え、耳たぶぐらいの柔らかさにこねる。
- 2 ①を一口大に丸め、熱湯でゆでる。
- 3 浮き上がれば冷水で冷やし、きな粉と砂糖を混ぜ合わせたものをかける。



# 体脂肪が気になる人向けの 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？

内臓脂肪による肥満の人が、「脂質異常症」「高血圧」「糖尿病」などの危険因子を併せ持っている状態のことです。放置しておくとう動脈硬化を引き起こし、「脳卒中」「心臓病」へとつながります。

このような生活習慣病予防のために、内臓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、野菜など「副菜」が不足しがちなので、毎食サラダやおひたしなど野菜料理を一品加え、1日に350g以上（小鉢5皿程度）とりましょう。

### 油を使った料理は控えめに

揚げ物はエネルギーが高く、食べすぎると肥満の原因になります。煮物や蒸し物にしたり、炒め物にテフロン加工のフライパンを使用するなど、油の使用量を減らす料理法を工夫しましょう。

#### 1日分/350g以上(例)

緑黄色野菜    その他の野菜



#### 目で覚えよう 1食分の野菜(約120g)



生野菜なら、  
両手いっぱい



加熱した野菜  
なら、片手に  
乗る量

## 麺料理？これでも野菜です

ゆでた瓜の中から金色の麺がどんどん面白いくらいに出てくる……これがそうめん南瓜です。（金糸瓜、糸瓜とも言われます）

そうめん南瓜はカロリーが低く、歯応えがあり、よく噛むことで満足感が出ます。

（9ページ、夏の休日メニューから）

### そうめん南瓜の 中華風サラダ



## おしすすじめ

### 材料(4人分)

そうめん南瓜(糸瓜)……160g	a	酢 …… 大さじ1
きゅうり ……1本		
春雨 ……20g		塩 ……少々
しいたけ ……2枚		ごま油 ……小さじ1
ハム ……1枚		

### 作り方

- 鍋に湯を沸かし、そうめん南瓜を皮のまま輪切りにしゆで、中身がはずせるくらいになったら水にとる。粗熱が取れたら、ほくくして水気を切る。
- 春雨はお湯に浸けて戻してから食べやすく切る。しいたけは石付きをとり薄切りにし、電子レンジで加熱。ハムは細切りにしておく。
- aで甘酢を作り材料を和え、ごま油で風味をつける。

# 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>

とやま食育ひろば 検索

作成協力：(社)富山県栄養士会