



富山型食生活の実践



さけの甘酢がけ

材料 4人分

生鮭（切り身）・・・4切れ
 塩、こしょう・・・少々
 片栗粉・・・大さじ4（36g）
 溶き卵・・・1個
 長ねぎ・・・3/4本
 サラダ油・・・適量

A

砂糖・・・大さじ3（27g）
 塩・・・少々
 酢・・・1/2カップ
 しょうゆ・・・小さじ2
 サニーレタス・・・1/4個
 いらごま（白）・・・大さじ1/2

【作り方】

一人分 エネルギー 255kcal

- ①鮭は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ②ボウルに片栗粉を入れ、溶き卵を加えて混ぜ合わせ、鮭につける。
- ③長ねぎは斜め薄切りにし、水にさらして水気を絞る。
- ④フライパンにサラダ油を深さ2cm程度入れて熱し、鮭がこんがりするまで揚げ焼きにする。
- ⑤鍋にAを入れて中火でひと煮立ちさせ、④を入れてからめる。
- ⑥器にサニーレタスをしき、鮭を盛り、長ねぎをのせてごまをふる。



小松菜と切り干し大根のおかか添え

材料 4人分

小松菜・・・200g かつお節・・・4g
 切り干し大根・・・12g 昆布つゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1と1/3

【作り方】

一人分 エネルギー 25kcal

- ①小松菜はゆでて3cmに切る。
- ②切り干し大根は水で戻し、軽く水気を切ってざく切りにする。
- ③①と②を合わせ、昆布つゆで和える。
- ④器に盛り、かつお節をのせて出来上がり。



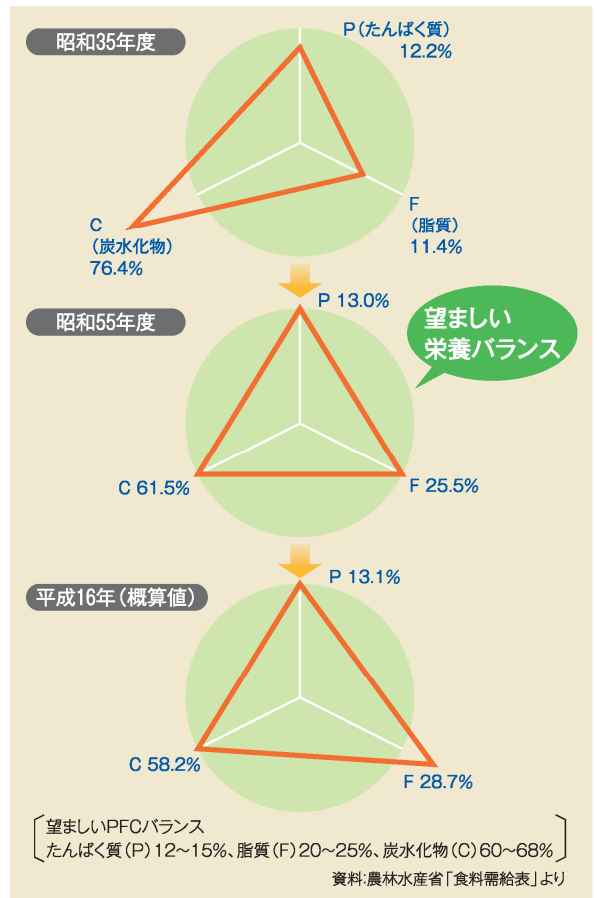


今なぜ「富山型食生活」が必要か？

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」のポイントは何？

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！

【資料提供 小矢部市食生活改善推進協議会（R3.2.20）】

富山県食育推進会議 HP/「富山型食生活」モデルメニュー《秋冬編 第2版》1頁（抜粋）