

「富山型食生活」で栄養バランスの良い食生活を！

- 富山県では、富山県食育推進計画に基づき、県民総ぐるみの運動として食育の普及・啓発に取り組んできた結果、直売所・インショップの販売額増加や、すべての小学校で農林漁業体験・調理体験活動の実施など、地産地消や食文化の継承の取組みが定着・進展し、食育に関心のある県民は高い割合を維持している。
- その一方で、高齢化が急激に進行し、生活習慣病の予防や改善により健康寿命を延伸することが重要な課題となっている。
- 引き続き、富山の「食」に着目した食育の推進をベースに、ライフステージに応じた健康寿命の延伸や食の循環・環境を意識した食育、子ども・若者世代への取組み、食育の実践につながる取組みなどを展開した。



【取組の内容】

○ 「富山型食生活」の普及・啓発や食生活改善指導

・手をかざすだけで、野菜摂取の充足度を表示できる「ベジチェック」を使って、栄養指導・相談を行った。

参加者：一般県民約700名

・検診等の場面で、「野菜を食べよう！1日350g以上」チラシを配布し、野菜摂取の重要性について啓発活動を行った。

参加者：一般県民約2,300名

野菜摂取の重要性を説明



ベジチェックの実施



野菜摂取啓発チラシ



○ 食育推進フォーラムの開催

・(株) 榊田酒造店代表取締役社長を招き、富山の食生活について改めて考える場とした。

開催日：令和4年2月19日(土)

場 所：富山県総合福祉会館 サンシップとやま

参加者：一般県民約100名(オンライン含む)



食育推進フォーラム

【取組の成果】

- 「富山型食生活」の普及・啓発に取り組んだ結果、カロリーやバランスを考えて食事する県民は、33%(H17)から、58.8%(R3)まで増加した。

※「富山型食生活」とは、富山米と新鮮な魚介、野菜、肉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食生活をできるだけ家族そろってすること。

- 小学生向け「毎日しっかり朝ごはん」ランチマットを8,800部作成し、県内小学1年生等に配布。栄養バランスのとれた朝食を摂取する児童生徒の増加を図った。

朝食を欠食する割合は、H16年に小5で1.8%、中2で5.4%だったが、それぞれ1.1%、2.3%(R2)に低下している。

- 交付金事業で実施した取組みについては、富山県ホームページや健康増進に向けた各種会議等の場を活用して、県内全域に広く普及を図った。



食育ランチマット