

富山県の食育

富山型食生活を実践しよう！

富山県では、富山米と新鮮な魚介、野菜、肉等の地場産食材や、地域に伝わる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「富山型食生活」を推進しています。

- と 富山米と
- や 野菜、肉、魚を中心に
- ま まんべんなく食べよう

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

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



富山の美味しい魚

富山湾は、天然のいけすと呼ばれており、ホタルイカ(春)、シロエビ(夏)、ベニズワイガニ(秋)、ブリ(冬)など多種多様な魚介類が味わえます。



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

日本一の昆布消費量

江戸時代から明治中期にかけて、北海道～日本海沿岸を航路とする北前船の寄港地の1つであったことから、昆布やおにぎりなど、昆布を活かした料理を食べる習慣があります。



▲とろろ昆布おにぎり

ほうおんこう 報恩講料理

本県では、浄土真宗が深く浸透しており、いとこ煮や山菜の煮しめなど、報恩講料理が食文化として根付いています。



▲報恩講料理

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

富山県における食育推進の取組み

「『県民の健康で豊かなくらし』と『持続可能な食』の実現」を基本目標とした「第4期富山県食育推進計画」に基づき、県民運動として食育を推進しています。

- 各世代ごとの「食生活改善チェックシート」や「若者向け食育実践ガイド」により、ライフステージに応じた食育の実践を推進
- 青果市場を中心として、産地情報や給食現場のニーズ等の情報共有で学校給食における地場産品の活用促進
- レシピ動画コンテストやSNSでのハッシュタグキャンペーンによる富山型食生活の普及・実践
- 「食べきり3015運動」を実践するなど、食品ロス削減の取組みを推進

