

とやまの食育



富山型食生活を実践しよう!

と・や・ま で健康食生活

- 🍚 富山米と
- 🥬 野菜、肉、魚を中心に
- 🍌 まんべんなく食べよう

Q. 富山型食生活ってなに？

富山米と新鮮な魚介、旬の野菜、肉などの地場産食材や、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事をできるだけ家族そろって楽しむ食生活です。

Q. どうして富山型食生活が必要ななの？

富山型食生活の狙いの第一は「**栄養バランスの実現**」です。第二は、「**旬の地場産食材**」と「**食文化**」を活かすことです。家族そろった食事も心がけ、楽しく食事をしましょう。

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



主食

(力のもととなる炭水化物を多く含むごはん・パン・めん類)



主菜

(主に体をつくるたんぱく質を多く含む魚・肉・卵・大豆製品のおかず)



副菜

(主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む野菜・きのこ・海藻のおかず)



果物



牛乳・乳製品

(主にカルシウムを含む)

旬の地場産食材の活用

▼とやまのお米

- 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



▲氷見の寒ブリ

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



▲白エビかき揚げ

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

つながる！ファーマーズフェス

(R7.11/22、12/20)

●県内大型ショッピングセンターで消費者が生産者と交流できるイベントを開催

- 農産物ガチャ
- 農産物オークション
- 野菜摂取量測定会 などを実施
- 県内生産者出演動画を配信中

▲ガチャ参加特典 (生産者カード)



県内生産者出演動画はこちら→

