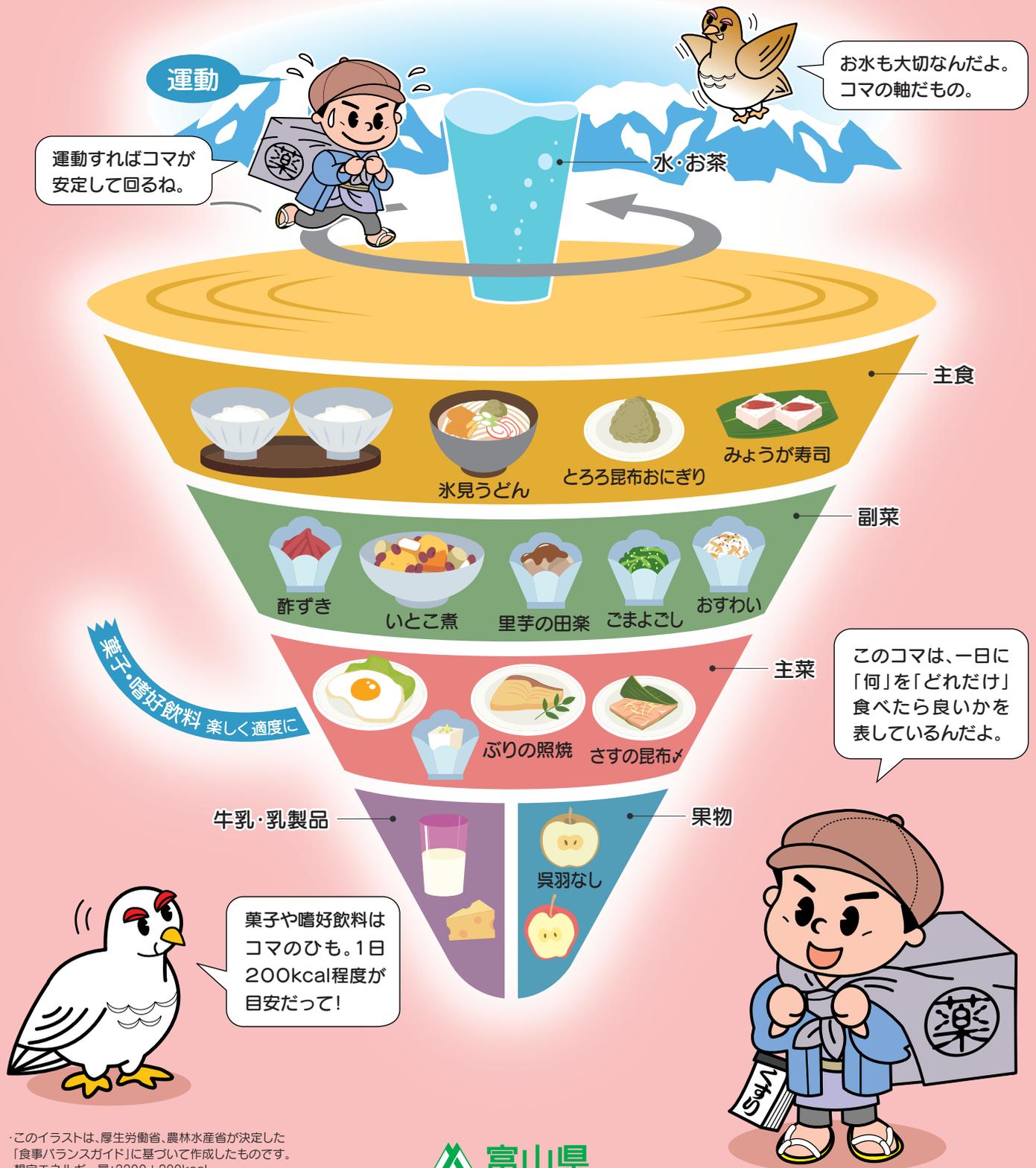


富山版

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

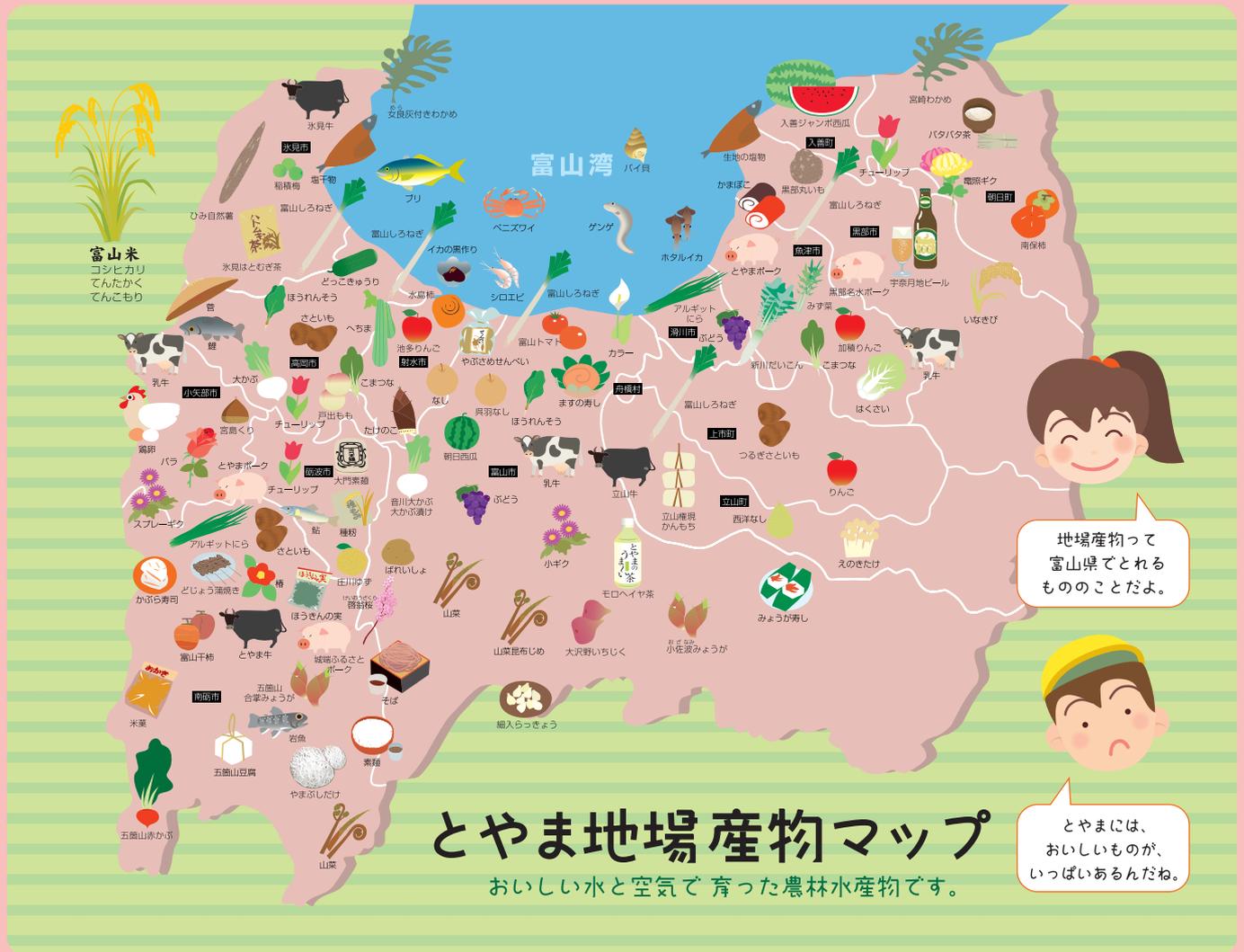
総合版



・このイラストは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づいて作成したものです。  
 ・想定エネルギー量：2200±200kcal



# まだまだあります、旬な食材!



# 県民運動として、食育を!

## 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

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>

(モデルメニューの企画・栄養計算 富山県栄養士会)

とやま食育ひろば

検索