

岐阜県の郷土料理 ～次世代に伝えたい大切な味①～

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、
風土にあった食べ物として作られ、
食べられてきました。



ふるさとの味、食べていますか？伝えていきますか？

郷土料理の伝承に取り組んでみましょう

岐阜県



【2022】

岐阜県の郷土料理 ～次世代に伝えたい大切な味②～

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、
風土にあった食べ物として作られ、
食べられてきました。



ふるさとの味、食べていますか？伝えていきますか？

郷土料理の伝承に取り組んでみましょう

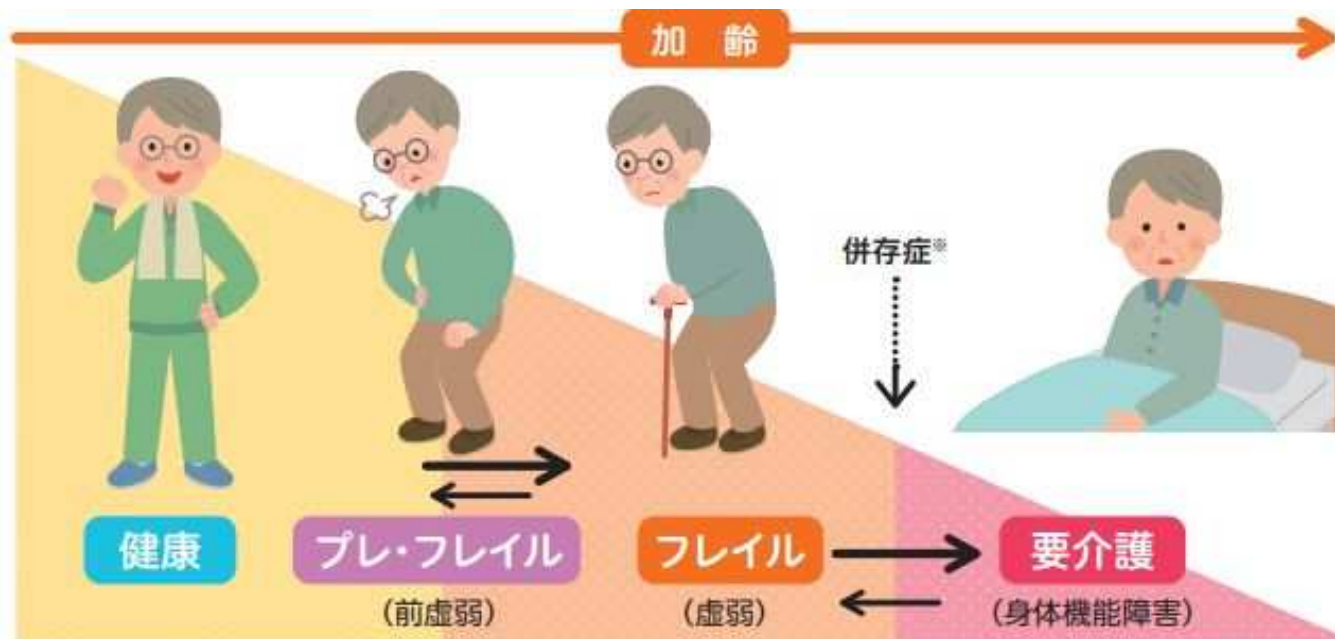




食べて元気に フレイル予防

フレイル（虚弱）とは？

老化に伴う様々な機能の低下により、健康障害を起こしやすくなり、要介護状態になる危険性が高い状態です。



※併存症とは、異なる病気（心疾患、糖尿病、高血圧症等）を併存している状態のこと。

フレイルは、早めに気づいて適切な取組を行うことで、進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

65歳を過ぎて やせてきたら
要注意(※)！

メタボ予防から
フレイル予防へ

※まずはかかりつけ医に相談しましょう。

参考：健康寿命を延ばす！ フレイル予防～食事編2～

【2022】



フレイル予防 3つのポイント！

フレイル予防の3つのポイントは

「栄養」「身体活動」「社会参加」

毎日の生活を見直すことで、活力に満ちた日々を送りましょう。

あなたの最近1週間の食事についてチェックしよう！ほぼ毎日食べる場合は「1点」
そうでない場合は「0点」で合計点をだします。7点以上をめざしましょう。

① 魚介類 生鮮・加工品・すべての魚や貝類		
② 肉類 生鮮・加工品・全ての肉類		
③ 卵 鶏卵・うずらなどの卵		
④ 牛乳 牛乳・加工乳・チーズ		
⑤ 大豆・大豆製品 豆腐・納豆など		
⑥ 緑黄色野菜 にんじん、トマトなど色の濃い野菜		
⑦ 海藻 生・干物		
⑧ いも類 芋、さつまいも、かぼちゃ		
⑨ 果物 生鮮・缶詰		
⑩ 油脂類 バター・マーガリン・油を使う料理		

岐阜県

あなたの点数は？

点

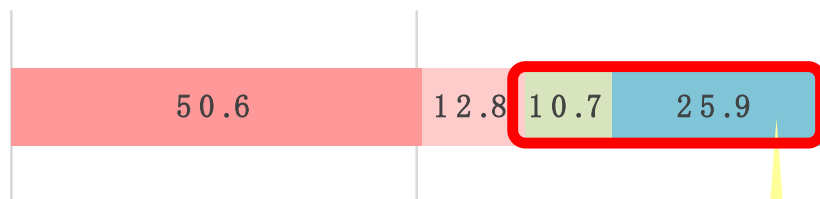


大人の食育 ～大人にも食育は必要！～

大人でも郷土料理や伝統食を知らない人が意外に多くいます。
今からでも学んでみませんか？

郷土料理や伝統食の伝承

郷土料理や伝統食(行事食など)、地域や家庭に伝わる料理や味を受け継いでいますか、またお子さんに伝えていますか



- 受け継ぎ、伝えている
- 受け継いでいるが伝えていない
- 受け継いでいないが、家族等が伝えている
- 受け継いでいないし、誰も伝えていない

R6岐阜県3歳児(保護者)の食生活等実態調査

受け継いでいない人は約3割、自ら伝えていない人が全体の約5割

知っていますか？

「朴葉寿司」



朴(ホオノキ)の葉に酢飯を広げ、具材をのせて包んだものです。家庭や地域で具材の種類や包み方が異なります。朴の葉の香りが良い初夏がお勧めです。

<作り方>

※作り方は一例です。

① 朴の葉と酢飯、具材を準備する

② 朴葉の上に具をのせて…

③ 優しく包む

④ ザル等に積み重ねて軽く重石をする



旬の食材や地域に伝わる料理に興味を持つと食生活が豊かになります。作れるようになって次世代へ伝えていきましょう！