

令和7年5月1日(木) 県政出張講座

なるほど山梨テーマ学園

山梨の食文化

～山梨は食のワンダーランド!～



山梨県 新価値・地域創造推進局 統計調査課

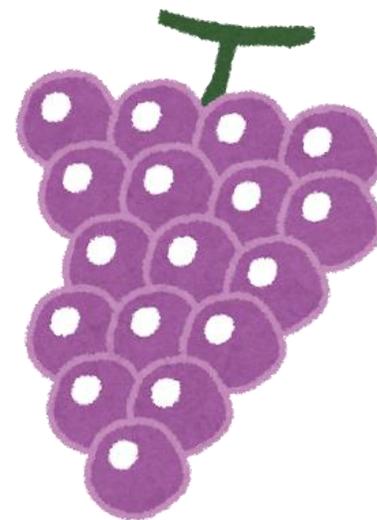
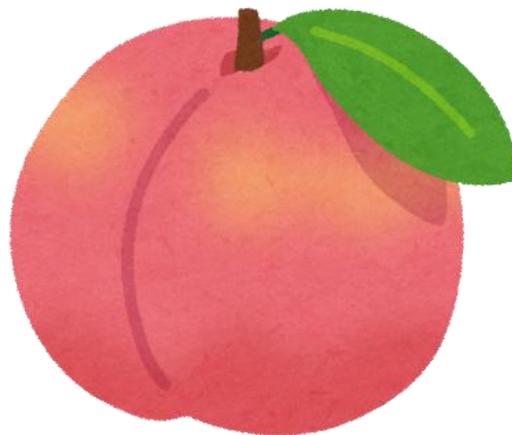
山梨県の「食」といえば？

・ ぶどう

・ 桃

・ ほうとう

・ ワイン



など

社会生活基本調査「食事」時間ランキング

| 平成13年 | | | 平成18年 | | | 平成23年 | | | 平成28年 | | |
|-------|------|--------|-------|------|--------|-------|------|--------|-------|------|--------|
| 順位 | 都道府県 | 時間・分 |
| 1 | 山梨県 | 1時間46分 | 1 | 山梨県 | 1時間45分 | 1 | 山梨県 | 1時間46分 | 1 | 山梨県 | 1時間45分 |
| 2 | 東京都 | 1時間43分 | 1 | 東京都 | 1時間45分 | 2 | 東京都 | 1時間43分 | 2 | 東京都 | 1時間44分 |
| 3 | 埼玉県 | 1時間42分 | 3 | 秋田県 | 1時間44分 | 2 | 長野県 | 1時間43分 | 2 | 秋田県 | 1時間44分 |
| 3 | 長野県 | 1時間42分 | 3 | 長野県 | 1時間44分 | 4 | 奈良県 | 1時間42分 | 2 | 埼玉県 | 1時間44分 |
| 3 | 鹿児島県 | 1時間42分 | 5 | 埼玉県 | 1時間43分 | 5 | 秋田県 | 1時間41分 | 5 | 鹿児島県 | 1時間43分 |
| | | | | | | 5 | 千葉県 | 1時間41分 | 5 | 長野県 | 1時間43分 |

→ 4期連続で「食事」時間が一位

「平成28年社会生活基本調査」より
 ※一人1日当たりの平均行動時間「食事」とは、家庭、外食店、学校給食、仕事場等での食事・飲食をいう。

山梨県の「食」といえば

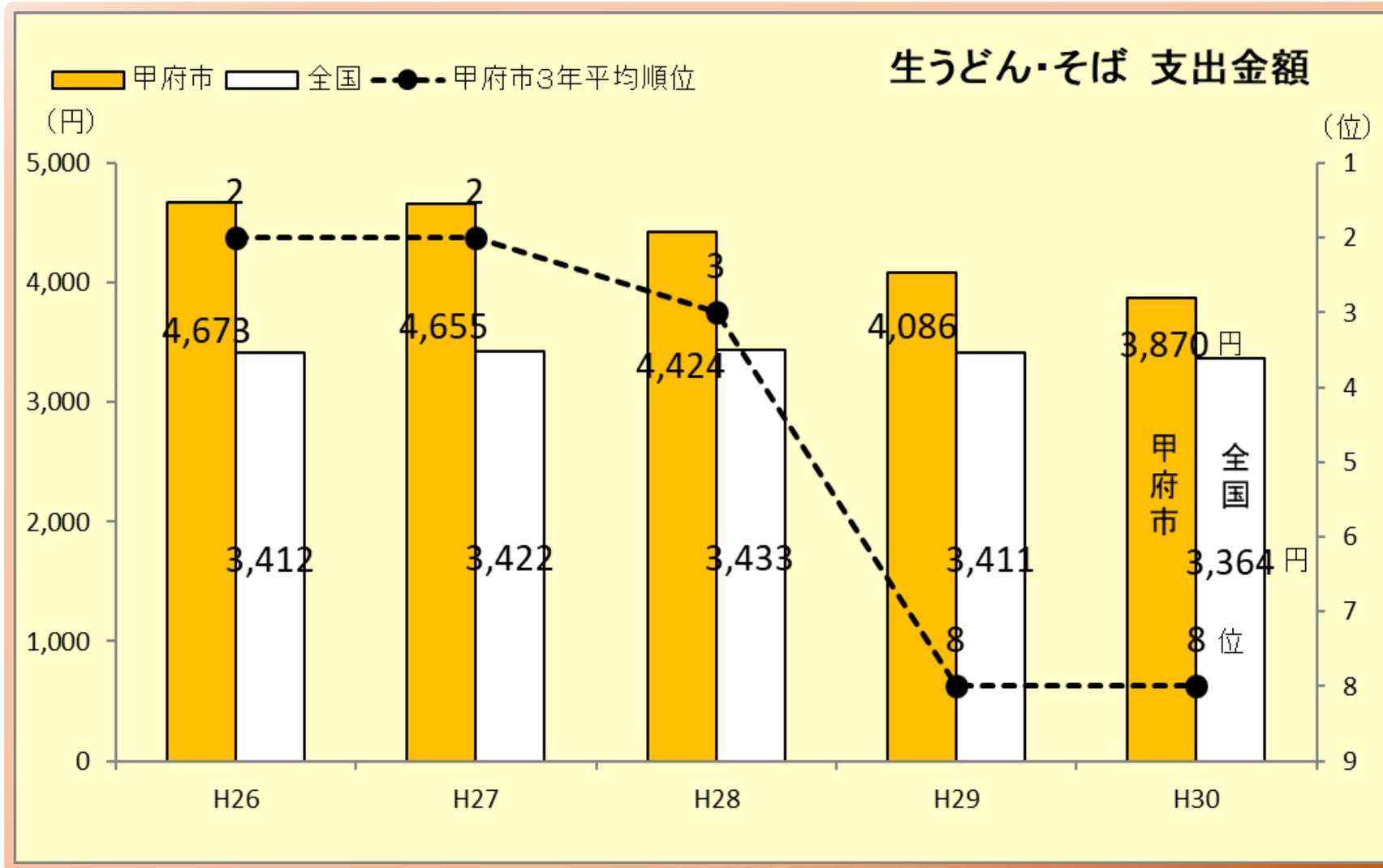


ほうとう、吉田のうどんが有名！

そこで

甲府市民のうどんの支出金額の順位は？

1世帯あたりの年間のうどん・そばの支出金額の推移、順位(二人以上の世帯)



5年連続で全国10位以内!

吉田のうどんのあれこれ



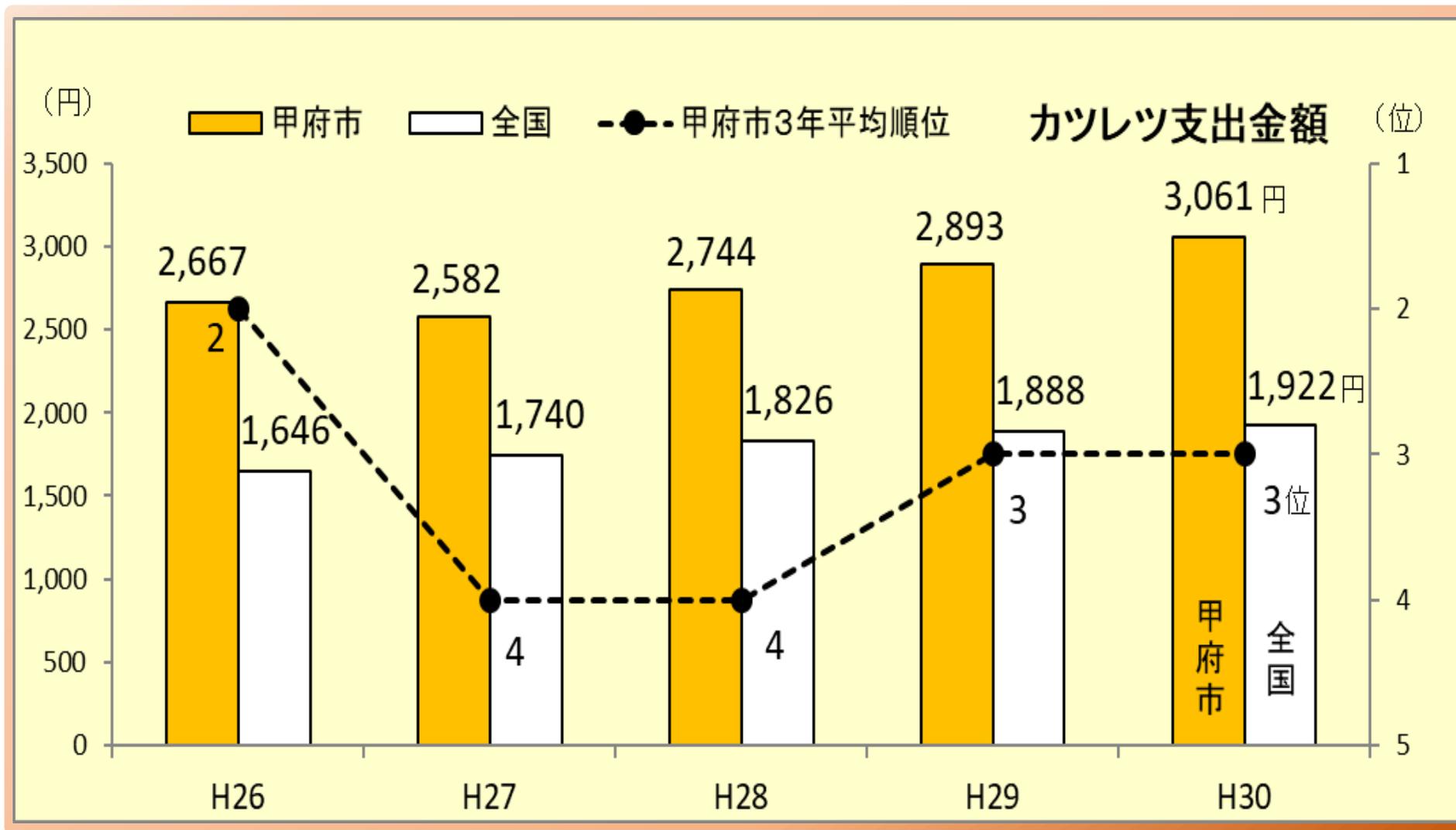
なぜキャベツ？

- ・ 近隣にキャベツの産地があり年間を通じて入手できる。
- ・ シャキシャキ感が弾力ある麺に合い、消化を助けるビタミンUを含み、硬い麺との相性が抜群。

なぜ馬肉？

- ・ 古くから富士吉田には馬肉の食文化がある。
- ・ 現在でも馬刺しや馬モツ料理は家庭の食卓によく並ぶ。
- ・ 馬肉食文化の背景で、吉田のうどんの付け合わせとして使われるようになる。

1 世帯当たりの年間のカツレツの支出金額推移、順位(二人以上の世帯)



「家計調査」 (<http://www.stat.go.jp/data/kakei/>)を加工して作成。

山梨県のカツ丼



- ご飯の上にキャベツがのり、その上にトンカツがのっている。
- この上にたっぷりとソース（ウスター）を掛けて食べる。
- このカツ丼は「特選やまなしの食」に含まれている。

「食による地域の魅了再発見事業」

「特選 やまなしの食」

山梨県では、県内で受け継がれる郷土料理のうち、特に次世代への継承に取り組んでいく郷土食等176品目を「やまなしの食」として認定しています。

このうち代表的な47品目が「特選やまなしの食」に選定されています！

「特選やまなしの食」に認定されている食べ物

市川三郷町、
身延町「あんびん」



韮崎市、北杜市等
「あべかわもち」



甲州市、甲府市
「月の雫」



など

新しい地域ブランド食

甲府市
「鳥もつ煮」



ご当地グルメの祭典
「B-1グランプリ」で優勝！

韮崎市
「にらまん」



中央市
「青春の
トマト焼きそば」



「食による地域の魅了再発見事業」

「食の伝承マイスター」の認証

調理技術や知識の継承に取り組む団体・個人を
「食の伝承マイスター」として認証

→山梨県の食文化の継承を後押ししています！

「食の伝承マイスター」認証団体

～県立ひばりが丘高校うどん部～

富士吉田市のスーパーマーケットでうどん屋を営業中(日曜のみ)

フリーペーパーや動画配信で普及活動に力を入れています！

「吉田のうどん観光大使」
として活動しています！



「食の伝承マイスター」認証団体

～山梨県栄養士会～

食育推進など、
様々な活動を行っています！

山梨県の郷土料理等を紹介した
食事バランスガイドを発行しています。

学ぶじゃん 山梨版 食事バランスガイド

1日分

- 5.7 主食 (ごはん・パン・麺) 2品以上(中量)の中から4種類程度
- 5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 2品以上 野菜料理5品程度
- 3.5 主菜 (たんぱく質) 2品以上 肉・魚・大豆料理から3品程度
- 7 牛乳・乳製品 1品以上 牛乳200ccまたは1品程度
- 7 果物 1品以上 果物1品または果汁100cc程度

あなたの一日の食事バランスをチェックしよう!

| 男性 | | エネルギー (kcal) | | | | | 女性 | |
|---------|-----|--------------|-----|-----|--------|----|------|-----|
| 身長 | 活動量 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 | 身長 | 活動量 |
| 160cm以下 | 低 | 1400 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 1400 | 低 |
| 160cm以下 | 中 | 1600 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 1600 | 中 |
| 160cm以下 | 高 | 1800 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 1800 | 高 |
| 160cm以上 | 低 | 1600 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 1600 | 低 |
| 160cm以上 | 中 | 1800 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 1800 | 中 |
| 160cm以上 | 高 | 2000 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 2000 | 高 |

※1 身体活動量の見方
「低い」：一日中座っていることが多い人。「中」：一般的な人。「高い」：一日中活動している人。

※2 学校給食を含めた1日当たりの摂取目安について
成長期に特に必要なエネルギーを十分に取るため、牛乳・乳製品の消費量は少し増やして1日2~3つ(S・V)、「基準量」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(S・V)程度までを目安とするのが適当です。

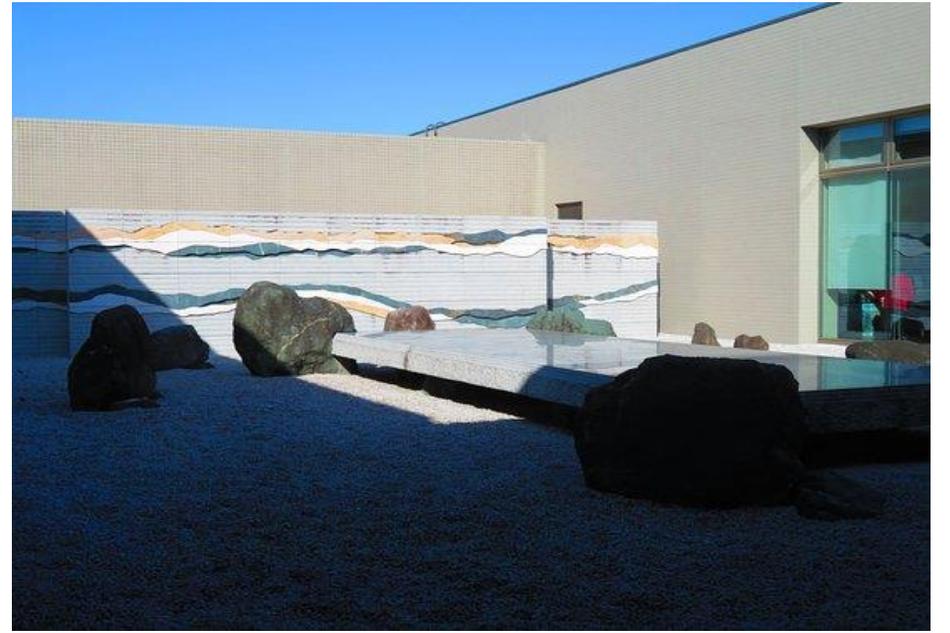
平成16年度 農林水産省 民間における食育活動促進支援事業

作成：社団法人 山梨県栄養士会 協力：山梨県農政事務所・山梨県・山梨学院短期大学食物栄養科・山梨県食生活改善推進員連絡協議会・(社)山梨県調理師会



かいじあむ

山梨県立博物館



山梨の食文化の歴史



荻生徂徠（おぎゅうそらい）
儒学者。柳沢吉保の命により甲斐国を視察。勝沼宿で葡萄棚を見るなど、甲州の特産物を目の当たりにした。



歌川広重（うたがわひろしげ）
浮世絵師。甲府道祖神祭りの幕絵を
描くために来甲。
連日連夜の飲食が日記に記されている。

健康で豊かな食生活を送ってね！

様々な団体によって、
「やまなしの食文化」が継承されています！

