

薬都 富山でからだの中から美しく  
Toyama's YAKUZEN *Dishes for Good Health in the City of Medicine, Toyama*



# 富山やくぜん

VOL.1

*"Toyama Yakuzen®" Menu Guide*



# 「富山やくぜん」を彩る体に優しい食材

# Healthy Ingredients Abound in "Toyama Yakuzen"

「富山やくぜん」に取り入れられた、健康に良いとされる食材をチェック！  
食材の栄養・成分などの紹介とともに、各食材の魅力を生かした体に優しいメニューをピックアップしました。

- 生：生薬としての説明
- 栄：食材に含まれる栄養素の説明
- Herbal medicinal effects
- Description of nutrients

- 生 果実を大棗(たいそう)と称し、筋肉の急迫症状や知覚過敏を緩和し、煩燥感(はんそうかん)、食欲不振、咳などを改善します。
- 栄 食物繊維が多く含まれており、沢山摂ることで消化改善、便秘解消、肥満防止などが期待されています。

## ナツメ Red Dates

食物繊維たっぷり  
体はスッキリ

● This fruit called Taisou alleviates acute muscular tension and hyperesthesia, and is also effective for coughs, anxiety, and anorexia.

● As this fruit contains a large amount of dietary fiber, a generous intake of which can offer a variety of benefits, it is effective for the improvement of digestion, constipation relief, and reduces the onset of obesity.



These are some of the healthy ingredients used in "Toyama Yakuzen" dishes. Here we introduce specific ingredients, their nutritional value, and a selection of healthy dishes made from those ingredients.

田淵 英一 (医学博士)、小松かつ子 (薬学博士、富山大学 和漢医薬学総合研究所) 監修  
The information here was compiled under the supervision of Eiichi Tabuchi, Ph.D. and Katsuko Komatsu, Ph.D. (Institute of Natural Medicine, University of Toyama).

- 生 根茎(こんけい)の皮を除いて乾燥したものを生姜(しょうきょう)、根茎を湯通しまたは蒸してから乾燥したものを乾姜(かんきょう)と称し、両者で効能が異なります。生姜は健胃作用があり、嘔吐を止め、水分代謝をよくするのに対し、乾姜は胃腸系を温め、新陳代謝を盛んにして、冷えや痛みを除きます。
- 栄 キンゲロールやショウガオールといった成分が含まれており、食欲増進や酸化を抑えることが期待されています。

冷えがちな方に  
体ほっこり温まる

## ショウガ Ginger

● Ginger root is used as an herbal medicine in two main ways: Shoukyou, dried after removal of the skin, or Kankyou, passed through hot water, or steamed, and then dried. Each type offers a different benefit: the former helps improve stomach function, stop vomiting and improve balance of water, whereas the latter warms the gastrointestinal system, promoting a healthier metabolism and the alleviation of coldness and pain.

● This herbal medicine contains certain properties, including gingerol and shogaol, which are considered effective for promotion of appetite and oxidation.



- 生 果実を枸杞子(くし)と称し、滋養強壮薬として、腰や膝の痛み、無力感、めまいなどを改善し、枸杞酒(くししゅ)は疲労回復に応用されます。
- 栄 ルテインやゼアキサンチンが含まれており、視力低下を防ぐことが期待されています。

目の疲れにも優しい  
キレイの味方

## クコ Goji Berries

● These berries called Kukoshi are known as energy boosters, alleviate pain in the waist and knees and can help relieve depression and dizziness. Goji berry liqueur is considered to be helpful in recovery from fatigue.

● The berries contain lutein and zeaxanthin, which are known to prevent deteriorating vision.



- 生 葉を蘇葉(そよ)と称し、漢方では発汗し、気の巡りをよくする目的で、感冒や神経症などに用いる漢方薬に配合され、また、魚介類の中毒に応用されます。(ペリラルデヒド、ロスマリン酸などが薬効成分です。)
- 栄 ビタミンB群・Cによる代謝改善、食物繊維による消化改善、便秘解消、肥満防止などが期待されています。

## シソ Shiso

香りの癒しプラス  
ビタミンいろいろ

● This herbal leaf called Soyou containing properties such as perillaldehyde and rosmarinic acid, is often included in Chinese medicine to aid perspiration and energy circulation, and along with other herbs, helps fight the common cold and reduce neurosis. It is also applied to help with recovery from seafood poisoning.

● This leaf with its vitamin C and Bs content, is known to improve metabolism and aid digestion. It is also effective in the relief of constipation, and prevents obesity due to the high level of dietary fiber.



# Menu

## 和食 *Japanese Cuisine*

- 健康膳(池田屋安兵衛商店健康膳薬都) ¥2,750~ ..... 06  
Kenkozen (Healthy meal made with medicinal herbs) (Yakuto: Ikedaya Yasubei Shoten Kenkozen Yakuto)
- 会席風けんこう御膳(割烹 丸庄本田) ¥6,600 ..... 07  
Kaiseki-style Healthy Set (Marusho Honda)
- 立山ポークとやく膳鍋(越中料理 五万石本店) ¥8,800 ..... 07  
Tateyama Pork and Yakuzen Hot Pot (Etchu cuisine, Gomangoku Main Restaurant)

## 洋食 *Western Cuisine*

- エゴマと野菜のピッツァ(Bistro ふらいぱん) ¥2,500 ..... 08  
Egoma (Perilla) and Vegetable Pizza (Bistro Furaipan)
- エゴマのスパゲッティ(Bistro ふらいぱん) ¥2,000 ..... 08  
Egoma (Perilla) Spaghetti (Bistro Furaipan)

## 中華 *Chinese Cuisine*

- 健美コース春・夏・秋・冬(パレブラン高志会館 リトル上海) ¥7,000 ..... 09  
Kenbi (Healthy Beauty) Spring/Summer/Autumn/Winter Course (Palais Blanc Koshikaikan, Little Shanghai)

薬都富山の「富山やくぜん」を美味しく食べて、楽しく健康に気を使いましょう！  
Enjoy good health with tasty "Toyama Yakuzen" cuisine from the City of Medicine, Toyama!

## その他 *The Others*

- 富山湾鮭 やくぜんバージョン(寿し処 佐々木) ¥6,600 ..... 10  
Sushi from Toyama Bay, Yakuzen Version (Sushi Restaurant Sasaki)
- くすしそば(くすしそば本舗 まるぜん) ¥2,700 ..... 10  
Kusushi Soba Noodles (Kusushi Soba Honpo Maruzen)

## お持ち帰り用 *Take-Out*

- クラッシュ甘酒(新村こうじみそ商店) ¥596 ..... 11  
Crush Amazake (Shinmura Kojimiso Shoten)
- おいもなか(大野菓子店) ¥200 ..... 11  
Oimonaka (Ono Confectionery)



## 「富山やくぜん」ホームページ "Toyama Yakuzen" Website

上記の料理以外にも「富山やくぜん」として全56品目(37事業者)が認定されています。(2025年3月現在)

In addition to the dishes presented here, there are a total of 56 items (from 37 producers) which have been designated "Toyama Yakuzen." (As of March 2025)

全56品目の詳細はこちら！  
Find all 56 items here!



要予約 健康膳 ¥2,750~

池田屋安兵衛商店 健康膳 薬都

Reservations required Kenkozen (Healthy meal made with medicinal herbs) Yakuto: Ikedaya Yasubei Shoten Kenkozen Yakuto



和漢薬種問屋として創業80年余り。店舗2階のレストラン「薬都」では、食を通して健やかな体を守る“薬食同源”の考えに基づいたオリジナル料理を味わえます。「健康膳」は立山の湧水で育った黒米のおこわ、高麗人参入り鶏団子スープをメインに、香りの良いみかんの皮なども用いたコース料理で、野草茶が添えられています。素材を吟味した特製デザート付きコースにグレードアップして、体に優しい美味をゆったり楽しむのもおすすめです。

Founded as a wholesaler for Japanese medicine, and in business for over 80 years, its restaurant, Yakuto, on the second floor, serves original, healthy dishes based on the idea that medicine and food come from the same source. Kenkozen is a meal set which features black glutinous steamed rice grown with Tateyama spring water and chicken meatball soup with ginseng, prepared with various spices, including aromatic orange peel. It is served with wild herb tea. We recommend the set that includes a special dessert for a delicious, healthy, and relaxing dining experience.



**CHECK!**  
素材を吟味した特製デザート  
Special dessert made with  
select ingredients

富山市堤町通り 1-3-5 TEL: 076-425-1873  
営業時間: 11:30-14:00 定休日: 火、水、年末年始 席: 40  
※要予約 (電話のみ受付)  
1-3-5 Tsutsumichodori, Toyama Hours: 11:30 a.m. to 2:00 p.m. Closed: Tuesdays and Wednesdays, year-end/New Year holiday Seating capacity: 40  
\* Reservations required (by phone only)

要予約 会席風けんこう御膳 ¥6,600

割烹 丸庄本田

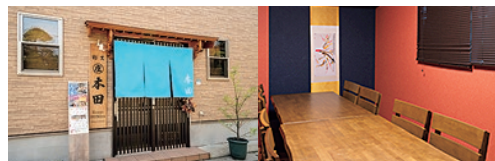
Reservations required Kaiseki-style Healthy Set

Marusho Honda



地産地消にこだわり、旬の地魚や地元農家のコシヒカリ、減農薬野菜を使用。体を温める生姜、ビタミンやミネラルに富むクコの実、香り豊かな八角なども取り入れています。

With a commitment to local production for local consumption, this set meal uses locally caught seasonal fish, locally grown Koshihikari rice, and reduced-pesticide vegetables. Other ingredients include ginger, which warms the body, goji berries, which are rich in vitamins and minerals, and the highly aromatic star anise.



富山市白銀町 5-1 TEL: 076-423-7062  
※完全予約制  
定休日: 不定休(年末年始、お盆は予約のみ)  
席: 1F 15, 2F 25  
5-1 Shiroganecho, Toyama  
\* By reservation only  
Closed: Irregular (Reservations only year-end/New Year holiday)  
Seating capacity: 15 on 1F, 25 on 2F

越中料理 五万石本店

立山ポークとやく膳鍋 ¥8,800

要予約

Etchu cuisine, Gomangoku Main Restaurant

Tateyama Pork and Yakuzen Hot Pot

Reservations required

香りも栄養も豊かなニンニクや松の実、クコの実など、健康を保つために大切な素材がたっぷり入った鍋で、立山ポークや新鮮な魚、季節の野菜など富山の幸を堪能できます。

This hot pot features many key health-sustaining ingredients, such as garlic, which is aromatic and highly nutritious, plus pine nuts and goji berries. Enjoy the abundance of Toyama, including Tateyama pork, fresh fish, and seasonal vegetables.



富山市桜町 1-6-4 TEL: 076-441-4649  
営業時間: 11:30-14:00, 16:30-22:00  
定休日: 月(祝日の場合翌日休み)、年末年始 席: 100 ※要予約  
1-6-4 Sakuramachi, Toyama  
Hours: 11:30 a.m. to 2:00 p.m., 4:30 p.m. to 10:00 p.m.  
Closed: Mondays (open if holiday, then closed the next day)  
Seating capacity: 100  
\* Reservations required



## エゴマと野菜のピッツァ ¥2,500 Egoma (Perilla) and Vegetable Pizza

Bistro ふらいぱん  
Bistro Furaipan



開業35年余り、気軽な洋食や本格フレンチ料理でも定評のある老舗です。抗酸化物質など健康に良い成分に富んだエゴマのピZZは、たっぷりの季節の野菜やチーズが絶妙な香ばしさを醸し出します。エゴマを取り入れたスパゲッティも見逃せません。またエゴマのシフォンケーキや、そば粉を使ったマカロンなど、「富山やくぜん」認定のヘルシーなデザートも楽しめます。

This long-standing bistro, in business for over 35 years, has a solid reputation for casual Western food and authentic French cuisine. The pizza is made with perilla (rich in antioxidants) and plenty of seasonal vegetables, plus other healthy ingredients, with an exquisite, fragrant cheese. Don't miss the perilla spaghetti. Enjoy healthy desserts certified as "Toyama Yakuzen"—such as perilla chiffon cake or macaroons made with buckwheat flour as well.



富山市本郷 2234-1 TEL : 076-434-1174  
営業時間 : 10:00-15:00, 17:30-21:00  
定休日 : 月・火 (両日とも祝日の場合は営業)  
席 : 35  
2234-1 Hongo, Toyama  
Hours : 10:00 a.m. to 3:00 p.m., 5:30 p.m. to 9:00 p.m.  
Closed : Mondays and Tuesdays (open if these days are holidays)  
Seating capacity : 35



## 「富山やくぜん」 SNS

Toyama Yakuzen social media

富山やくぜんに関する情報や旬の食材、季節の話題などを投稿しています。

Posts offer information related to Toyama Yakuzen on seasonal ingredients, seasonal topics, and other items of interest.



Facebook



www.facebook.com/  
toyamayakuzen



Instagram



www.instagram.com/  
toyamayakuzen



X



x.com/  
toyama\_yakuzen

## 要予約 健美コース(冬のコース) ¥7,000 パレブラン高志会館 リトル上海 Reservations required Kenbi (Healthy Beauty) Winter Course Palais Blanc Koshikaikan, Little Shanghai



自然の恵みをバランス良く生かした本場の中国料理が堪能できる人気店です。地産産の富山ポークとアロエの煮込みは丁字(チョウジ)の香りが食欲をそそり、白身魚と根野菜の煮込みは爽やかな茴香(ウイキョウ)の風味も魅力。山の幸や海の幸を自在に組み合わせ、栄養バランスのとれた身体に優しいコース料理となっています。

This popular restaurant serves authentic Chinese cuisine prepared from well-balanced natural ingredients. The locally produced Toyama pork cooked with aloe is scented with cloves to stimulate the appetite. The white fish and root vegetable dish is refreshingly flavored with fennel. Combining ingredients from the mountains with seafood, this meal is nutritionally balanced and healthy.



富山市千歳町1-3-1 TEL : 076-441-2255  
営業時間 : 11:30-14:00 (13:30L.O.)、  
17:30-21:00 (20:00L.I. 20:30L.O.)  
定休日 : 火 席 : 120 ※要予約 (4日前まで)

1-3-1 Chitosemachi, Toyama  
Hours : 11:30 a.m. to 2:00 p.m. (last order 1:30 p.m.), 5:30 p.m. to 9:00 p.m. (last entry 8:00 p.m., last order 8:30 p.m.)  
Closed : Tuesdays Seating capacity : 120  
\* Reservations required (up to 4 days in advance)

**要予約** 富山湾鮭 やくぜんバージョン ¥6,600 寿し処 佐々木  
**Reservations required** Sushi from Toyama Bay, Yakuzen Version Sushi Restaurant Sasaki



富山湾でとれる旬の魚の寿司 10 貫に汁物が付いた「富山湾鮭」。新鮮で栄養も豊富な魚がネタの、極上の寿司を満喫できる美味しくてヘルシーなセットメニューです。

Ten pieces of sushi prepared from seasonal fish caught freshly in Toyama Bay, served with soup. A healthy and delicious set with premium-quality nigiri sushi made from fresh, nutritious fish.



富山市総曲輪 1-6-11 ケリービル 1F  
 TEL : 076-431-6788  
 営業時間 : 17:30-21:00L.I.(要予約)  
 定休日 : 日祝 席 : カウンター 8、テーブル 8 ※要予約  
 Kelly Bldg. 1-6-11 Sogawa, Toyama  
 Hours : 5:30 p.m. to 9:00 p.m. (last entry 9:00 p.m.; reservations required)  
 Closed : Sundays, holidays Seating capacity : 8 at counter, 8 at tables  
 \* Reservations required

くすしそば本舗 まるぜん  
 Kusushi Soba Honpo Maruzen

“薬食同源”の思想のもと独自に作り上げたそば。国内産そば粉に、栄養豊富なナルコユリ(根を蒸して乾燥させ使用)などを練り込んだ滋味あふれる逸品です。

Buckwheat noodles made locally, based on the idea that medicine and food come from the same source. Domestic buckwheat flour is mixed with nutrient-rich steamed and dried roots of the Solomon's Seal plant to create a nutritious delicacy.

富山市千石町 1-5-5 TEL : 076-425-9393  
 営業時間 : 13:00-16:00  
 定休日 : 日・月・金・土  
 ※現在、飲食の営業は休業しており、袋麺「くすしそば」の販売のみの営業となっております。  
 1-5-5 Sengokumachi, Toyama  
 Hours : 1:00 p.m. to 4:00 p.m.  
 Closed : Sundays, Mondays, Fridays, Saturdays  
 \* The restaurant is closed for business at this time, but packaged kusushi soba noodles are for sale.



くすしそば ¥2,700  
 Kusushi Soba Noodles

クラッシュ甘酒 ¥596  
 Crush Amazake



新村こうじみそ商店 Shinmura Kojimiso Shoten

富山市堀川小泉町 793-10 TEL : 076-421-6428  
 営業時間 : 9:00 ~ 18:00 定休日 : 日祝・GW・お盆・年末年始  
 793-10 Horikawa Koizumicho, Toyama Hours : 9:00 a.m. to 6:00 p.m.  
 Closed : Holidays, Golden Week, Obon, year-end/New Year holiday  
 \* Reservations required

甘酒をミキサーにかけて特有の粒をなくし、トロリと滑らかな食感に仕上げた飲みやすいドリンクです。

An easy-to-drink sweet fermented rice drink blended to remove the special grainy bits to create a thick, smooth texture.

おいもなか ¥200  
 Oimonaka



大野菓子店 Ono Confectionery

富山市荒川 2-9-26 TEL : 076-432-7276  
 営業時間 : 7:30 ~ 18:00 定休日 : 不定休  
 2-9-26 Arakawa, Toyama  
 Hours : 7:30 a.m. to 6:00 p.m. Closed : irregular

紫イモの自然な甘みを生かした焼き菓子。米粉を使った皮の香ばしさと相まって優しい美味しさが広がります。

A baked dessert made with the natural, mild sweetness of purple potatoes. The outside crust is made from fragrant rice flour.

「富山やくぜんの定義」 The Definition of "Toyama Yakuzen"



古くから健康面で効果があるとされる食材

Food ingredients known since ancient times to have health benefits  
 イチョウ、ウコン、甘草、生姜、大豆、など  
 Ginkgo biloba, turmeric, licorice, ginger, soybeans, etc.

食材や調理法の安心・安全

Safe ingredients and cooking methods  
 農薬、うま味調味料などの使用を極力控えた食材  
 Thoroughly minimized use of flavor enhancers, ingredients that may contain agrochemicals, etc.

新鮮な富山の食材を使用し、栄養や安心・安全面に配慮しながら、古くから健康面で効果があるとされる食材も加えたもの。作る人が食べる人に、食材に関する情報を提供できること。

Dishes and foods made with fresh ingredients from Toyama that are nutritious and safe, with added ingredients known since ancient times to have health benefits. Those who produce the food are able to provide information about it to consumers.

新鮮な富山の食材

Fresh food ingredients from Toyama  
 富山米、いちじく、茗荷、かぶ、らっきょう、シロエビ、幻魚(げんげ)など  
 Toyama rice, figs, myoga ginger, turnips, pickled scallion, Japanese glass shrimp, genge (fish), etc.

食べる人への情報提供

Information provided for food consumers  
 食べる人と食や健康に関するコミュニケーションがとれる。  
 Food consumers are able to receive information about food and health.



本誌掲載データは令和7年(2025年)3月時点のものです。価格は税込金額(10%又は8%)です。発行後に、料金、営業時間、定休日、メニュー等の営業内容が変更になることや、臨時休業等で利用できない場合があります。また、店内飲食を一時的に休止している場合もありますので、おでかけの際には電話等で事前にご確認されることをお勧めいたします。なお、本誌に掲載された内容による損害等は、本市では補償いたしかねますので、予めご了承くださいようお願いいたします。

The data in this brochure is valid as of March 2025. Prices include consumption tax (10% or 8%). After publication, details regarding price, business hours, days closed, and menu items may change, or services may become unavailable due to temporary closure. Indoor eating and drinking may be suspended temporarily, so we kindly recommend that you check in advance and call to make a reservation ahead of time. Please note that Toyama City is not responsible for any harm incurred from the content published in this brochure.

「富山やくぜん」は、富山市の登録商標です。(登録番号第5526808号)

"Toyama Yakuzen" is a registered trademark brand name of Toyama City. (Registration No. 5526808)

富山やくぜん普及推進会議  
Toyama Yakuzen Promotion Council

【事務局：富山市コンベンション・業物産課 TEL 076-443-2071】

Secretariat : Toyama City Convention and Medicine & Local Products Division Tel: 076-443-2071

HP: [www.yakuzen-toyama.com](http://www.yakuzen-toyama.com)

2025年3月作成

